

YOGA INSTRUCTOR COURSE

IHTA認定ヨガインストラクター養成2級

No.	時間数	講義項目	5月火曜日	6月木曜日	8月日曜日	10月月曜日	2023年1月水曜日	2023年2月日曜日
			10:00~14:00	10:30~14:30	10:00~14:00	10:00~14:00	10:00~14:00	14:30~18:30
1	240分	ヨガってなんだろう?	5月10日	6月2日	8月21日	10月17日	1月11日	2月5日
2	240分	カラダの機能に触れる	5月17日	6月9日	8月28日	10月24日	1月18日	2月12日
3	240分	呼吸の機能に触れる。ヨガの呼吸とは?	5月24日	6月16日	9月4日	10月31日	1月25日	2月19日
4	240分	ヨガ哲学に触れる①	5月31日	6月23日	9月11日	11月14日	2月8日	2月26日
5	240分	ヨガ哲学に触れる②	6月21日	6月30日	9月25日	11月21日	2月22日	3月5日
6	240分	ヨガ哲学に触れる③	6月28日	7月7日	10月9日	11月28日	3月1日	3月12日
7	240分	プログラミングに触れる①	7月12日	7月14日	10月16日	12月12日	3月8日	3月19日
8	240分	プログラミングに触れる②	7月19日	7月21日	10月23日	12月19日	3月15日	3月26日
9	120分	前半総復習	7月26日	7月28日	10月30日	12月26日	3月22日	4月2日
10	240分	IRマインド (IRとは・・・)	8月2日	8月4日	11月6日	1月9日	3月29日	4月9日
11	240分	誘導方法と表現とプログラミングとは	8月9日	8月11日	11月13日	1月16日	4月5日	4月16日
12	240分	パワーヨガプログラミングとは?	8月16日	8月18日	11月20日	1月23日	4月12日	4月23日
13	240分	パワーヨガレッスンロープレ①	8月23日	8月25日	11月27日	1月30日	4月19日	4月30日
14	240分	パワーヨガレッスンロープレ②	8月30日	9月8日	12月4日	2月13日	4月26日	5月7日
15	240分	リラックスヨガプログラミングとは?	9月13日	9月22日	12月11日	2月20日	5月3日	5月14日
16	240分	リラックスヨガロープレ①	9月27日	10月13日	12月18日	2月27日	5月10日	5月21日
17	240分	リラックスヨガロープレ②	10月4日	10月27日	1月8日	3月13日	5月17日	5月28日
18	240分	グループレッスンを作る	10月11日	11月3日	1月15日	3月20日	5月24日	6月4日
19	240分	IHTA 2級実技試験 (グループレッスン実践)	10月18日	11月10日	1月22日	3月27日	5月31日	6月11日

■eラーニング (WEB学習)

No.	時間数	科目	必須
1	16時間	解剖学	●
2		生理学	●
3		身近な障害	●

※e-learning は24時間・繰り返し学べます。

■ヨガレッスン (オンラインまたは通学)

	時間数	必須
レッスン	20時間	●
+ サービスレッスン30回	30時間	

※20回レッスン受講後にサービスレッスン(サービスレッスンは任意)

(30回/75,000円相当)をプレゼント

※必須20レッスンは実技試験までに受講する事

YOGA INSTRUCTOR COURSE

IHTA認定ヨガインストラクター養成1級

No.	時間数	講義項目	11月火曜日	2023年1月日曜日	2023年6月水曜日	2023年7月日曜日
			10:00~14:00	10:00~14:00	10:00~14:00	14:30~18:30
1	240分	ヨガの哲学基礎①	11月22日	1月29日	6月7日	7月23日
2	240分	ヨガの哲学基礎②	11月29日	2月5日	6月14日	7月30日
3	240分	ヨガの哲学基礎③	12月13日	2月12日	6月21日	8月6日
4	240分	ヨガの哲学基礎④	12月20日	2月19日	6月28日	8月13日
5	240分	解剖学基礎①「機能解剖学とは」	12月27日	2月26日	7月5日	8月20日
6	240分	解剖学基礎②「下肢」	1月10日	3月5日	7月12日	8月27日
7	240分	解剖学基礎③「下肢」	1月17日	3月12日	7月19日	9月3日
8	240分	解剖学基礎④「下肢」	1月24日	3月19日	7月26日	9月10日
9	240分	解剖学基礎⑤「下肢」	1月31日	3月26日	8月2日	9月17日
10	240分	解剖学基礎⑥「上肢」	2月7日	4月2日	8月9日	9月24日
11	240分	解剖学基礎⑦「上肢」	2月14日	4月9日	8月16日	10月1日
12	240分	解剖学基礎⑧「上肢」	2月21日	4月16日	8月23日	10月8日
13	240分	アーサナ実践と指導方法①	2月28日	4月23日	8月30日	10月15日
14	240分	アーサナ実践と指導方法②	3月14日	4月30日	9月6日	10月22日
15	240分	アーサナ実践と指導方法③	3月28日	5月7日	9月13日	10月29日
16	240分	アーサナ実践と指導方法④	4月4日	5月14日	9月20日	11月5日
17	240分	アーサナ実践と指導方法⑤	4月11日	5月21日	9月27日	11月12日
18	240分	アーサナ実践と指導方法⑥	4月18日	5月28日	10月4日	11月19日
19	240分	アーサナ実践と指導方法⑦	4月25日	6月4日	10月11日	11月26日
20	240分	アーサナ実践と指導方法⑧	5月2日	6月11日	10月18日	12月3日
21	240分	アーサナ実践と指導方法⑨	5月9日	6月18日	10月25日	12月10日
22	240分	アーサナ実践と指導方法⑩	5月16日	6月25日	11月1日	12月17日
23	240分	アーサナ実践と指導方法⑪	5月23日	7月2日	11月8日	12月24日
24	240分	アーサナ実践と指導方法⑫	5月30日	7月9日	11月15日	12月31日
25	240分	グループレッスン 対策	6月13日	7月16日	11月22日	1月7日
26	240分	IHTA 1級実技試験 (グループレッスン実践)	6月20日	7月23日	11月29日	1月14日
27	240分	インストラクター 活躍講座	6月27日	7月30日	12月6日	1月21日
28	120分	RYT200修了式	7月4日	8月6日	12月13日	1月28日