

オンラインRYTコースは下記①～④（合計200時間）すべてを受講いただきます



**① 動画学習 カリキュラム**

1 ヨガってなんだろう？ IRの役割ってなんだろう？
2 カラダの機能に触れる（解剖学）
3 呼吸の機能に触れる（運動生理学） ヨガの呼吸とは？
4 ヨガの哲学に触れる ①（ヨガの目的・ゴールとは？）
5 ヨガ哲学に触れる②（八支則）
6 ヨガの哲学に触れる③（ヨガの種類）
7 カラダの基礎を知る
8 オンラインでの指導法を知る
9 基本のレッスン
10 アーサナを深める為の方法を学ぶ
11 ヨガ哲学
12 応用レッスンの体験
13 ハタヨガの種類を知る
14 ヨガ講義の専門課程
15 視野を広げ様々な健康法を学ぶ

② zoom講義を受講する前に、  
1～6のカリキュラムを閲覧いただく必要があります

**② zoom講義 開講スケジュール（10:00～14:00）**

No.	日(週1)	金(週1)	土(週1)	水(週1)	土(週1)
1 プログラミングに触れる①	10月16日	11月11日	12月10日	1月25日	2月4日
2 プログラミングに触れる②	10月23日	11月18日	12月17日	2月1日	2月11日
3 イントロダクションと動画復習	10月30日	11月25日	12月24日	2月8日	2月18日
4 IRマインドとは…ヨガ哲学でひも解く	11月6日	12月2日	1月7日	2月15日	2月25日
5 誘導方法と表現とプログラミングとは	11月13日	12月9日	1月14日	2月22日	3月4日

※ ③ 通学講義を受講する前に、② zoom講義 の受講を済ませていただく必要があります

**③ 通学講義 開講スケジュール（10:00～14:00）**

No.	日(週1)	金(週1)	土(週1)	火(週1)	日(週1)
1 パワーヨガプログラミングとは？	10月30日	12月23日	3月18日	4月18日	5月28日
2 パワーヨガレッスンロープレ①	11月6日	1月13日	3月25日	4月25日	6月4日
3 パワーヨガレッスンロープレ②	11月13日	1月20日	4月1日	5月2日	6月11日
4 リラックスヨガプログラミングとは？	11月20日	1月27日	4月8日	5月9日	6月18日
5 リラックスヨガロープレ①	11月27日	2月3日	4月15日	5月16日	6月25日
6 リラックスヨガロープレ②	12月4日	2月10日	4月22日	5月23日	7月2日
7 グループレッスンを作る	12月11日	2月17日	4月29日	5月30日	7月9日
8 IHTA認定試験	12月18日	2月24日	5月13日	6月13日	7月16日

**④ レッスン**

※詳細は下記スケジュールをご参照ください

<https://ymcschool.jp/schedule/>

**合計 200時間**

オンラインRYTコースは下記①～④（合計200時間）すべてを受講いただきます



① 動画学習 カリキュラム

1 ヨガってなんだろう？IRの役割ってなんだろう？
2 カラダの機能に触れる（解剖学）
3 呼吸の機能に触れる（運動生理学）ヨガの呼吸とは？
4 ヨガの哲学に触れる①（ヨガの目的・ゴールとは？）
5 ヨガ哲学に触れる②（八支則）
6 ヨガの哲学に触れる③（ヨガの種類）
7 カラダの基礎を知る
8 オンラインでの指導法を知る
9 基本のレッスン
10 アーサナを深める為の方法を学ぶ
11 ヨガ哲学
12 応用レッスンの体験
13 ハタヨガの種類を知る
14 ヨガ講義の専門課程
15 視野を広げ様々な健康法を学ぶ

② zoom講義を受講する前に、  
1～6のカリキュラムを閲覧いただく必要があります

② zoom講義 開講スケジュール（10:00～14:00）

No.	日(週1)	金(週1)	土(週1)	水(週1)	土(週1)
1 プログラミングに触れる①	10月16日	11月11日	12月10日	1月25日	2月4日
2 プログラミングに触れる②	10月23日	11月18日	12月17日	2月1日	2月11日
3 イントロダクションと動画復習	10月30日	11月25日	12月24日	2月8日	2月18日
4 IRマインドとは…ヨガ哲学でひも解く	11月6日	12月2日	1月7日	2月15日	2月25日
5 誘導方法と表現とプログラミングとは	11月13日	12月9日	1月14日	2月22日	3月4日

※ ③ 通学講義を受講する前に、② zoom講義 の受講を済ませていただく必要があります

③ 通学講義 開講スケジュール（10:00～14:00）

No.	日(週1)	木(週1)	土(週1)
1 パワーヨガプログラミングとは？	11月6日	1月19日	3月4日
2 パワーヨガレッスンロープレ①	11月13日	1月26日	3月11日
3 パワーヨガレッスンロープレ②	11月20日	2月2日	3月18日
4 リラックスヨガプログラミングとは？	11月27日	2月9日	3月25日
5 リラックスヨガロープレ①	12月4日	2月16日	4月1日
6 リラックスヨガロープレ②	12月11日	3月2日	4月8日
7 グループレッスンを作る	12月18日	3月9日	4月15日
8 IHTA認定試験	12月25日	3月16日	4月22日

④ レッスン

※詳細は下記スケジュールをご参照ください

<https://ymcschool.jp/schedule/>

合計 200時間

オンラインRYTコースは下記①～④（合計200時間）すべてを受講いただきます



① 動画学習 カリキュラム

1	ヨガってなんだろう？IRの役割ってなんだろう？
2	カラダの機能に触れる（解剖学）
3	呼吸の機能に触れる（運動生理学）ヨガの呼吸とは？
4	ヨガの哲学に触れる①（ヨガの目的・ゴールとは？）
5	ヨガ哲学に触れる②（八支則）
6	ヨガの哲学に触れる③（ヨガの種類）
7	カラダの基礎を知る
8	オンラインでの指導法を知る
9	基本のレッスン
10	アーサナを深める為の方法を学ぶ
11	ヨガ哲学
12	応用レッスンの体験
13	ハタヨガの種類を知る
14	ヨガ講義の専門課程
15	視野を広げ様々な健康法を学ぶ

② zoom講義を受講する前に、  
1～6のカリキュラムを閲覧いただく必要があります

② zoom講義 開講スケジュール（10:00～14:00）

No.	日(週1)	金(週1)	土(週1)	水(週1)	土(週1)
1	10月16日	11月11日	12月10日	1月25日	2月4日
2	10月23日	11月18日	12月17日	2月1日	2月11日
3	10月30日	11月25日	12月24日	2月8日	2月18日
4	11月6日	12月2日	1月7日	2月15日	2月25日
5	11月13日	12月9日	1月14日	2月22日	3月4日

※ ③ 通学講義を受講する前に、② zoom講義 の受講を済ませていただく必要があります

③ 通学講義 開講スケジュール（10:00～14:00）

No.	火(月3)	土(月3)	水(月3)	土(月3)
1	1月10日	1月14日	5月10日	6月11日
2	1月24日	1月28日	5月24日	6月25日
3	1月31日	2月4日	5月31日	7月9日
4	2月14日	2月18日	6月14日	7月23日
5	2月28日	2月25日	6月28日	8月6日
6	3月14日	3月11日	7月5日	8月20日
7	3月28日	3月25日	7月12日	8月27日
8	4月4日	4月1日	7月19日	9月10日

④ レッスン

※詳細は下記スケジュールをご参照ください

<https://ymcschool.jp/schedule/>

合計 200時間

オンラインRYTコースは下記①～④（合計200時間）すべてを受講いただきます



① 動画学習 カリキュラム

1 ヨガってなんだろう？IRの役割ってなんだろう？
2 カラダの機能に触れる（解剖学）
3 呼吸の機能に触れる（運動生理学）ヨガの呼吸とは？
4 ヨガの哲学に触れる①（ヨガの目的・ゴールとは？）
5 ヨガ哲学に触れる②（八支則）
6 ヨガの哲学に触れる③（ヨガの種類）
7 カラダの基礎を知る
8 オンラインでの指導法を知る
9 基本のレッスン
10 アーサナを深める為の方法を学ぶ
11 ヨガ哲学
12 応用レッスンの体験
13 ハタヨガの種類を知る
14 ヨガ講義の専門課程
15 視野を広げ様々な健康法を学ぶ

② zoom講義を受講する前に、  
1～6のカリキュラムを閲覧いただく必要があります

② zoom講義 開講スケジュール（10:00～14:00）

No.	日(週1)	金(週1)	土(週1)	水(週1)	土(週1)
1 プログラミングに触れる①	10月16日	11月11日	12月10日	1月25日	2月4日
2 プログラミングに触れる②	10月23日	11月18日	12月17日	2月1日	2月11日
3 イントロダクションと動画復習	10月30日	11月25日	12月24日	2月8日	2月18日
4 IRマインドとは…ヨガ哲学でひも解く	11月6日	12月2日	1月7日	2月15日	2月25日
5 誘導方法と表現とプログラミングとは	11月13日	12月9日	1月14日	2月22日	3月4日

※ ③ 通学講義を受講する前に、② zoom講義 の受講を済ませていただく必要があります

③ 通学講義 開講スケジュール（10:00～14:00）

No.	土(週1)	水(週1)
1 パワーヨガプログラミングとは？	11月19日	3月8日
2 パワーヨガレッスンロープレ①	11月26日	3月15日
3 パワーヨガレッスンロープレ②	12月3日	3月22日
4 リラックスヨガプログラミングとは？	12月10日	3月29日
5 リラックスヨガロープレ①	12月17日	4月5日
6 リラックスヨガロープレ②	12月24日	4月12日
7 グループレッスンを作る	1月14日	4月19日
8 IHTA認定試験	1月21日	4月26日

④ レッスン

※詳細は下記スケジュールをご参照ください

<https://ymcschool.jp/schedule/>

合計 200時間

オンラインRYTコースは下記①～④（合計200時間）すべてを受講いただきます



① 動画学習 カリキュラム

1 ヨガってなんだろう？IRの役割ってなんだろう？
2 カラダの機能に触れる（解剖学）
3 呼吸の機能に触れる（運動生理学）ヨガの呼吸とは？
4 ヨガの哲学に触れる①（ヨガの目的・ゴールとは？）
5 ヨガ哲学に触れる②（八支則）
6 ヨガの哲学に触れる③（ヨガの種類）
7 カラダの基礎を知る
8 オンラインでの指導法を知る
9 基本のレッスン
10 アーサナを深める為の方法を学ぶ
11 ヨガ哲学
12 応用レッスンの体験
13 ハタヨガの種類を知る
14 ヨガ講義の専門課程
15 視野を広げ様々な健康法を学ぶ

② zoom講義を受講する前に、  
1～6のカリキュラムを閲覧いただく必要があります

② zoom講義 開講スケジュール（10:00～14:00）

No.	日(週1)	金(週1)	土(週1)	水(週1)	土(週1)
1 プログラミングに触れる①	10月16日	11月11日	12月10日	1月25日	2月4日
2 プログラミングに触れる②	10月23日	11月18日	12月17日	2月1日	2月11日
3 イントロダクションと動画復習	10月30日	11月25日	12月24日	2月8日	2月18日
4 IRマインドとは…ヨガ哲学でひも解く	11月6日	12月2日	1月7日	2月15日	2月25日
5 誘導方法と表現とプログラミングとは	11月13日	12月9日	1月14日	2月22日	3月4日

※ ③ 通学講義を受講する前に、② zoom講義 の受講を済ませていただく必要があります

③ 通学講義 開講スケジュール（10:00～14:00）

No.	日(週1)	月(週1)	水(週1)	日(週4)
1 パワーヨガプログラミングとは？	11月20日	1月23日	4月12日	4月23日
2 パワーヨガレッスンロープレ①	11月27日	1月30日	4月19日	4月30日
3 パワーヨガレッスンロープレ②	12月4日	2月13日	4月26日	5月7日
4 リラックスヨガプログラミングとは？	12月11日	2月20日	5月3日	5月14日
5 リラックスヨガロープレ①	12月18日	2月27日	5月10日	5月21日
6 リラックスヨガロープレ②	1月8日	3月13日	5月17日	5月28日
7 グループレッスンを作る	1月15日	3月20日	5月24日	6月4日
8 IHTA認定試験	1月22日	3月27日	5月31日	6月11日

④ レッスン

※詳細は下記スケジュールをご参照ください

<https://ymcschool.jp/schedule/>

合計 200時間

オンラインRYTコースは下記①～④（合計200時間）すべてを受講いただきます



① 動画学習 カリキュラム

1 ヨガってなんだろう？IRの役割ってなんだろう？
2 カラダの機能に触れる（解剖学）
3 呼吸の機能に触れる（運動生理学）ヨガの呼吸とは？
4 ヨガの哲学に触れる①（ヨガの目的・ゴールとは？）
5 ヨガ哲学に触れる②（八支則）
6 ヨガの哲学に触れる③（ヨガの種類）
7 カラダの基礎を知る
8 オンラインでの指導法を知る
9 基本のレッスン
10 アーサナを深める為の方法を学ぶ
11 ヨガ哲学
12 応用レッスンの体験
13 ハタヨガの種類を知る
14 ヨガ講義の専門課程
15 視野を広げ様々な健康法を学ぶ

② zoom講義を受講する前に、  
1～6のカリキュラムを閲覧いただく必要があります

② zoom講義 開講スケジュール（10:00～14:00）

No.	日(週1)	金(週1)	土(週1)	水(週1)	土(週1)
1 プログラミングに触れる①	10月16日	11月11日	12月10日	1月25日	2月4日
2 プログラミングに触れる②	10月23日	11月18日	12月17日	2月1日	2月11日
3 イントロダクションと動画復習	10月30日	11月25日	12月24日	2月8日	2月18日
4 IRマインドとは…ヨガ哲学でひも解く	11月6日	12月2日	1月7日	2月15日	2月25日
5 誘導方法と表現とプログラミングとは	11月13日	12月9日	1月14日	2月22日	3月4日

※ ③ 通学講義を受講する前に、② zoom講義 の受講を済ませていただく必要があります

③ 通学講義 開講スケジュール（12月10:30～14:30・2月9:00～13:00）

No.	木(週1)	日(週2)
1 パワーヨガプログラミングとは？	12月8日	2月5日
2 パワーヨガレッスンロープレ①	12月15日	2月12日
3 パワーヨガレッスンロープレ②	12月22日	2月19日
4 リラックスヨガプログラミングとは？	1月12日	2月26日
5 リラックスヨガロープレ①	1月19日	3月5日
6 リラックスヨガロープレ②	1月26日	3月12日
7 グループレッスンを作る	2月2日	3月19日
8 IHTA認定試験	2月9日	3月26日

④ レッスン

※詳細は下記スケジュールをご参照ください

<https://ymcschool.jp/schedule/>

合計 200時間