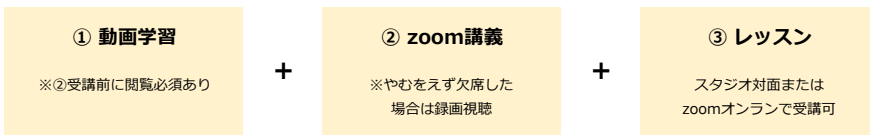


オンラインRYTコースは下記①~④（合計200時間）すべてを受講いただきます



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
6 パワーヨガプログラミングとは？	11月20日	12月16日	1月21日	3月1日	3月11日
7 パワーヨガレッスンロープレ①（15分）4セット分	11月27日	12月23日	1月28日	3月8日	3月18日
8 パワーヨガレッスンロープレ（20分）	12月4日	1月6日	2月4日	3月15日	3月25日
9 リラックスヨガプログラミングとは？パワーロープレ（30分）	12月11日	1月13日	2月11日	3月22日	4月1日
10 リラックスヨガロープレ①（30分）	12月18日	1月20日	2月18日	3月29日	4月8日
11 リラックスヨガロープレ②（60分）	1月8日	1月27日	2月25日	4月5日	4月15日
12 グループレッスンを作る	1月15日	2月3日	3月4日	4月12日	4月22日
13 グループレッスン実践	1月22日	2月10日	3月11日	4月19日	4月29日
IHTA実技試験	1月29日	2月17日	3月18日	4月26日	5月6日

※1日4時間を参加できない時は録画視聴または振替受講可能(受講期限内の講義に限る)

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