

YOGA INSTRUCTOR COURSE  
IHTA認定ヨガインストラクター養成2級

2022年度 ヨガインストラクター養成コース スケジュール <横浜校> 2022.10.22 更新

No.	時間数	講義項目	2022年7月 火曜日 鈴木奈保子 10:00~14:00	2022年8月 日曜日 鈴木奈保子 10:00~14:00	2022年12月 土曜日 小笠原南 10:00~14:00
1	240分	ヨガってなんだろう？	下記日程のみ 通学開催 (振り替えも 可能です)	下記日程のみ 通学開催 (振り替えも 可能です)	12月3日
2	240分	カラダの機能に触れる			12月10日
3	240分	呼吸の機能に触れる。ヨガの呼吸とは？			12月17日
4	240分	ヨガ哲学に触れる①			12月24日
5	240分	ヨガ哲学に触れる②			1月14日
6	240分	ヨガ哲学に触れる③			1月21日
7	240分	プログラミングに触れる①			1月28日
8	240分	プログラミングに触れる②			2月4日
9	120分	前半総復習			2月11日
10	240分	IRマインド (IRとは・・・)			2月18日
11	240分	誘導方法と表現とプログラミングとは	2月25日	2月25日	
12	240分	パワーヨガプログラミングとは？	9月27日	11月6日	3月4日
13	240分	パワーヨガレッスンロープレ①	10月4日	11月13日	3月11日
14	240分	パワーヨガレッスンロープレ②	10月11日	11月20日	3月18日
15	240分	リラックスヨガプログラミングとは？	10月18日	11月27日	3月25日
16	240分	リラックスヨガロープレ①	10月25日	12月4日	4月1日
17	240分	リラックスヨガロープレ②	11月1日	12月11日	4月8日
18	240分	グループレッスンを作る	11月8日	12月18日	4月15日
19	240分	IHTA 2級実技試験 (グループレッスン実践)	11月15日	12月25日	4月22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
	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

石川町スタジオ 2023年度

No.	時間数	講義項目	2022年4月土曜日 本田雄介 10:00~14:00	2022年7月水曜日 本田雄介 10:00~14:00	2022年7月日曜日 (短期) 本田雄介 10:00~18:40 (40分休憩あり)	2023年5月土曜日 本田雄介 10:00~14:00
1	240分	ヨガの哲学基礎①	4月30日	7月20日	7月10日	5月13日
2	240分	ヨガの哲学基礎②	5月7日	7月27日		5月20日
3	240分	ヨガの哲学基礎③	5月14日	8月3日	7月17日	5月27日
4	240分	ヨガの哲学基礎④	5月28日	8月10日		6月3日
5	240分	解剖学基礎①「機能解剖学とは」	6月11日	8月17日	7月24日	6月10日
6	240分	解剖学基礎②「下肢」	6月18日	8月24日		6月17日
7	240分	解剖学基礎③「下肢」	6月25日	8月31日	7月31日	6月24日
8	240分	解剖学基礎④「下肢」	7月2日	9月7日		7月1日
9	240分	解剖学基礎⑤「下肢」	7月9日	9月14日	8月7日	7月8日
10	240分	解剖学基礎⑥「上肢」	7月16日	9月21日		7月15日
11	240分	解剖学基礎⑦「上肢」	7月23日	9月28日	8月21日	7月22日
12	240分	解剖学基礎⑧「上肢」	7月30日	10月5日		7月29日
13	240分	アーサナ実践と指導方法①	8月6日	10月12日	8月28日	8月5日
14	240分	アーサナ実践と指導方法②	8月20日	10月19日		8月19日
15	240分	アーサナ実践と指導方法③	8月27日	10月26日	9月4日	8月26日
16	240分	アーサナ実践と指導方法④	9月3日	11月2日		9月2日
17	240分	アーサナ実践と指導方法⑤	9月10日	11月9日	9月11日	9月9日
18	240分	アーサナ実践と指導方法⑥	9月17日	11月16日		9月16日
19	240分	アーサナ実践と指導方法⑦	9月24日	11月30日	9月18日	9月23日
20	240分	アーサナ実践と指導方法⑧	10月1日	12月7日		9月30日
21	240分	アーサナ実践と指導方法⑨	10月15日	12月14日	9月25日	10月7日
22	240分	アーサナ実践と指導方法⑩	10月22日	12月21日		10月14日
23	240分	アーサナ実践と指導方法⑪	10月29日	12月28日	10月2日	10月21日
24	240分	アーサナ実践と指導方法⑫	11月5日	1月11日		10月28日
25	240分	グループレッスン 対策	11月12日	1月18日	10月9日	11月11日
26	240分	IHTA 1級実技試験 (グループレッスン実践)	11月19日	1月25日		11月18日
27	240分	インストラクター活躍講座		2月1日	10月16日	11月25日
28	120分	RYT200修了式	11月26日	2月8日		12月2日