

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

※ ④ 沖縄合宿を受講する前に、① 動画学習 の閲覧を済ませて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.	土(週1)	水(週1)	土(週1)
1	12月10日	1月25日	2月4日
2	12月17日	2月1日	2月11日
3	12月24日	2月8日	2月18日
4	1月7日	2月15日	2月25日
5	1月14日	2月22日	3月4日

※ ④ 沖縄合宿を受講する前に、② zoom講義 の受講を済ませていただく必要があります

④ 沖縄合宿

No.	沖縄
1	3月21日
2	3月22日
3	3月23日
4	3月24日
5	3月25日
6	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