

YOGA INSTRUCTOR COURSE

IHTA認定ヨガインストラクター養成2級

2023年 ヨガインストラクター養成コース (200H) スケジュール <仙台校> 2022.10.4更新

試験含め76時間 IHTA2級・1級・RYT200

定員 6名 定員 6名 定員 6名

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

試験・卒業式含め110時間

定員 6名 定員 6名 定員 6名

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