

YOGA INSTRUCTOR COURSE

IHTA認定ヨガインストラクター養成2級

更新日：2022年12月18日

No.	時間数	講義項目	2023年	2023年
			1月日曜生 10:00~14:00	4月火曜生 10:00~14:00
1	240分	ヨガってなんだろう？	1月22日	4月11日
2	240分	カラダの機能に触れる	2月5日	4月25日
3	240分	呼吸の機能に触れる。ヨガの呼吸とは？	2月19日	5月9日
4	240分	ヨガ哲学に触れる①	3月5日	5月16日
5	240分	ヨガ哲学に触れる②	3月19日	5月30日
6	240分	ヨガ哲学に触れる③	3月26日	6月27日
7	240分	プログラミングに触れる①	4月9日	7月4日
8	240分	プログラミングに触れる②	4月16日	7月18日
9	120分	前半総復習	4月30日	7月25日
10	240分	IRマインド (IRとは・・・)	5月7日	8月8日
11	240分	誘導方法と表現とプログラミングとは	5月21日	8月22日
12	240分	パワーヨガプログラミングとは？	6月11日	8月29日
13	240分	パワーヨガレッスンロープレ①	6月25日	9月12日
14	240分	パワーヨガレッスンロープレ②	7月9日	9月26日
15	240分	リラックスヨガプログラミングとは？	7月23日	10月3日
16	240分	リラックスヨガロープレ①	8月6日	10月10日
17	240分	リラックスヨガロープレ②	8月20日	10月24日
18	240分	グループレッスンを作る	8月27日	11月14日
19	240分	IHTA 2級実技試験 (グループレッスン実践)	9月10日	11月21日

※水色は2023年 黄色は2024年 ピンクは2025年

■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
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

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

※水色は2023年 黄色は2024年 ピンクは2025年