

No.	時間数	講義項目	2月 日曜生 13:00~17:00	3月 火曜生 10:00~14:00	5月 土曜生 10:00~18:30(30分休憩)
1	240分	ヨガってなんだろう?	2月19日	3月14日	5月13日
2	240分	カラダの機能に触れる	2月26日	3月28日	
3	240分	呼吸の機能に触れる。ヨガの呼吸とは?	3月5日	4月4日	
4	240分	ヨガ哲学に触れる①	3月12日	4月11日	5月20日
5	240分	ヨガ哲学に触れる②	3月19日	4月18日	
6	240分	ヨガ哲学に触れる③	3月26日	4月25日	6月3日
7	240分	プログラミングに触れる①	4月2日	5月9日	
8	240分	プログラミングに触れる②	4月9日	5月16日	6月10日
9	120分	前半総復習	4月16日	5月23日	
10	240分	IRマインド (IRとは・・・)	4月23日	5月30日	2023/6/24 10:00~16:30
11	240分	誘導方法と表現とプログラミングとは	5月7日	6月13日	
12	240分	パワーヨガプログラミングとは?	5月14日	6月20日	7月8日
13	240分	パワーヨガレッスンロープレ①	5月21日	6月27日	
14	240分	パワーヨガレッスンロープレ②	5月28日	7月4日	7月15日
15	240分	リラックスヨガプログラミングとは?	6月4日	7月11日	
16	240分	リラックスヨガロープレ①	6月11日	7月18日	7月22日
17	240分	リラックスヨガロープレ②	6月18日	7月25日	
18	240分	グループレッスンを作る	6月25日	8月1日	8月5日
19	240分	IHTA 2級実技試験 (グループレッスン実践)	7月2日	8月8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

※水色は2022年,黄色は2023年

No.	時間数	講義項目	7月 日曜生 13:00~17:00	8月 火曜生 10:00~14:00	8月 土曜生 10:00~18:30(30分休憩)
20	240分	ヨガの哲学基礎①	7月16日	8月22日	8月26日
21	240分	ヨガの哲学基礎②	7月23日	8月29日	
22	240分	ヨガの哲学基礎③	7月30日	9月12日	
23	240分	ヨガの哲学基礎④	8月6日	9月19日	9月9日
24	240分	解剖学基礎① 「機能解剖学とは」	8月20日	9月26日	
25	240分	解剖学基礎② 「下肢」	8月27日	10月3日	9月16日
26	240分	解剖学基礎③ 「下肢」	9月3日	10月10日	
27	240分	解剖学基礎④ 「下肢」	9月10日	10月17日	9月30日
28	240分	解剖学基礎⑤ 「下肢」	9月17日	10月24日	
29	240分	解剖学基礎⑥ 「上肢」	9月24日	10月31日	10月7日
30	240分	解剖学基礎⑦ 「上肢」	10月1日	11月7日	
31	240分	解剖学基礎⑧ 「上肢」	10月8日	11月14日	10月14日
32	240分	アーサナ実践と指導方法①	10月15日	11月21日	
33	240分	アーサナ実践と指導方法②	10月22日	11月28日	10月21日
34	240分	アーサナ実践と指導方法③	10月29日	12月5日	
35	240分	アーサナ実践と指導方法④	11月5日	12月12日	11月4日
36	240分	アーサナ実践と指導方法⑤	11月12日	12月19日	
37	240分	アーサナ実践と指導方法⑥	11月19日	12月26日	11月11日
38	240分	アーサナ実践と指導方法⑦	11月26日	1月16日	
39	240分	アーサナ実践と指導方法⑧	12月3日	1月23日	11月18日
40	240分	アーサナ実践と指導方法⑨	12月10日	1月30日	
41	240分	アーサナ実践と指導方法⑩	12月17日	2月6日	12月2日
42	240分	アーサナ実践と指導方法⑪	12月24日	2月13日	
43	240分	アーサナ実践と指導方法⑫	1月14日	2月20日	12月9日
44	240分	グループレッスン 対策	1月21日	2月27日	
45	240分	グループレッスン (グループレッスン実践)	1月28日	3月5日	12月16日
46	240分	インストラクター活用講座	2月4日	3月12日	
47	120分	RYT200 修了式	2月11日	3月19日	12月23日

※ピンク色は2023年、水色は2024年