

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

2023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> 2022.10.23 更新

2022年スタート

No.	時間数	講義項目	2022年12月 土曜生 小笠原南 10:00~14:00	3月 水曜生 小笠原南 10:00~14:00	4月 日曜生 小笠原南 10:00~14:00
1	240分	ヨガってなんだろう?	12月3日	3月22日	4月9日
2	240分	カラダの機能に触れる	12月10日	3月29日	4月16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月5日	4月23日
4	240分	ヨガ哲学に触れる①	12月24日	4月12日	5月14日
5	240分	ヨガ哲学に触れる②	1月14日	4月19日	5月21日
6	240分	ヨガ哲学に触れる③	1月21日	4月26日	5月28日
7	240分	プログラミングに触れる①	1月28日	5月10日	6月4日
8	240分	プログラミングに触れる②	2月4日	5月17日	6月11日
9	120分	前半総復習	2月11日	5月24日	6月18日
10	240分	IRマインド (IRとは・・・)	2月18日	5月31日	6月25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	6月7日	7月2日
12	240分	パワーヨガプログラミングとは?	3月4日	6月14日	7月9日
13	240分	パワーヨガレッスンロープレ①	3月11日	6月21日	7月23日
14	240分	パワーヨガレッスンロープレ②	3月18日	6月28日	7月30日
15	240分	リラックスヨガプログラミングとは?	3月25日	7月5日	8月6日
16	240分	リラックスヨガロープレ①	4月1日	7月12日	8月20日
17	240分	リラックスヨガロープレ②	4月8日	7月19日	8月27日
18	240分	グループレッスンを作る	4月15日	7月26日	9月3日
19	240分	IHTA 2級実技試験 (グループレッスン実践)	4月22日	8月2日	9月10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

2022年スタート期

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

2024年修了