

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 <新宿校> 2023.1.6 更新

No.	時間数	講義項目	1月 火曜日 尾屋尚子 10:00~14:00	3月 日曜日 尾屋尚子 10:00~14:00	4月 金曜日 小笠原南 10:00~18:45	5月 土曜日 尾屋尚子 10:00~18:45			
	120分	入学式	1月17日	3月19日	4月7日	5月20日			
1	240分	ヨガってなんだろう?	1月24日	3月26日					
2	240分	カラダの機能に触れる	1月31日	4月2日	4月14日	5月27日			
3	240分	呼吸の機能に触れる。ヨガの呼吸とは?	2月7日	4月9日					
4	240分	ヨガ哲学に触れる①	2月14日	4月16日	4月21日	6月3日			
5	240分	ヨガ哲学に触れる②	2月21日	4月23日					
6	240分	ヨガ哲学に触れる③	2月28日	4月30日	4月28日	6月10日			
7	240分	プログラミングに触れる①	3月14日	5月7日					
8	240分	プログラミングに触れる②	3月21日	5月14日	5月12日	6月17日			
9	120分	前半総復習	3月28日	5月21日					
10	240分	IRマインド (IRとは・・・)	4月4日	5月28日	5月19日	6月24日			
11	240分	誘導方法と表現とプログラミングとは	4月11日	6月4日					
12	240分	パワーヨガプログラミングとは?	4月18日	6月11日	5月26日	7月1日			
13	240分	パワーヨガレッスンロープレ①	4月25日	6月18日					
14	240分	パワーヨガレッスンロープレ②	5月2日	6月25日	6月2日	7月8日			
15	240分	リラックスヨガプログラミングとは?	5月9日	7月2日					
16	240分	リラックスヨガロープレ①	5月16日	7月9日	6月9日	7月15日			
17	240分	リラックスヨガロープレ②	5月23日	7月16日					
18	240分	グループレッスンを作る	5月30日	7月23日	6月16日	7月22日			
19	240分	IHTA 2級実技試験 (グループレッスン実践)	6月13日	7月30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

No.	時間数	講義項目	1月 日曜日 工藤友美 10:00~14:00	3月 金曜日 美都くらら・工藤友美 10:00~14:00	5月 土曜日 工藤友美・美都くらら 10:00~14:00	6月 金曜日 美都くらら 10:00~18:45	6月 火曜日 工藤友美・美都くらら 10:00~14:00	8月 日曜日 本田謙介・工藤友美・美都くらら 10:00~14:00	7月 土曜日 本田謙介・工藤友美 10:00~18:45
1	240分	ヨガの哲学基礎①	1月8日	3月3日	5月20日	6月23日	6月27日	8月6日	7月29日
2	240分	ヨガの哲学基礎②	1月15日	3月10日	5月27日		7月4日	8月20日	
3	240分	ヨガの哲学基礎③	1月22日	3月17日	6月3日	6月30日	7月11日	8月27日	8月5日
4	240分	ヨガの哲学基礎④	1月29日	3月24日	6月10日		7月18日	9月3日	
5	240分	解剖学基礎①「機能解剖学とは」	2月5日	3月31日	6月17日	7月7日	7月25日	9月10日	8月19日
6	240分	解剖学基礎②「下肢」	2月12日	4月7日	6月24日		8月1日	9月17日	
7	240分	解剖学基礎③「下肢」	2月19日	4月14日	7月1日	7月14日	8月8日	9月24日	8月26日
8	240分	解剖学基礎④「下肢」	2月26日	4月21日	7月8日		8月22日	10月1日	
9	240分	解剖学基礎⑤「下肢」	3月5日	4月28日	7月15日	7月21日	8月29日	10月8日	9月2日
10	240分	解剖学基礎⑥「上肢」	3月12日	5月12日	7月22日		9月12日	10月15日	
11	240分	解剖学基礎⑦「上肢」	3月19日	5月19日	7月29日	7月28日	9月19日	10月22日	9月9日
12	240分	解剖学基礎⑧「上肢」	3月26日	5月26日	8月5日		9月26日	10月29日	
13	240分	アーサナ実践と指導方法①	4月2日	6月2日	8月19日	8月4日	10月3日	11月5日	9月16日
14	240分	アーサナ実践と指導方法②	4月9日	6月9日	8月26日	8月18日	10月10日	11月12日	
15	240分	アーサナ実践と指導方法③	4月16日	6月16日	9月2日	8月25日	10月17日	11月19日	9月30日
16	240分	アーサナ実践と指導方法④	4月23日	6月23日	9月9日	9月1日	10月24日	11月26日	
17	240分	アーサナ実践と指導方法⑤	5月14日	6月30日	9月16日	9月8日	10月31日	12月3日	10月7日
18	240分	アーサナ実践と指導方法⑥	5月21日	7月7日	9月30日	9月15日	11月7日	12月10日	
19	240分	アーサナ実践と指導方法⑦	5月28日	7月14日	10月7日	9月22日	11月14日	12月17日	10月14日
20	240分	アーサナ実践と指導方法⑧	6月4日	7月21日	10月14日	9月29日	11月21日	12月24日	
21	240分	アーサナ実践と指導方法⑨	6月11日	7月28日	10月21日	10月13日	11月28日	1月7日	10月21日
22	240分	アーサナ実践と指導方法⑩	6月18日	8月4日	10月28日	10月20日	12月12日	1月14日	
23	240分	アーサナ実践と指導方法⑪	6月25日	8月18日	11月4日	10月27日	12月19日	1月21日	10月28日
24	240分	アーサナ実践と指導方法⑫	7月2日	8月25日	11月11日	11月10日	12月26日	1月28日	
25	240分	グループレッスン 対策	7月9日	9月1日	11月18日	11月17日	1月9日	2月4日	
26	240分	IHTA 1級実技試験 (グループレッスン実践)	7月16日	9月8日	11月25日	11月24日	1月16日	2月11日	11月4日
27	240分	インストラクター活躍講座	7月23日	9月15日	12月2日	12月1日	1月23日	2月18日	
28	120分	RYT200修了式	7月30日	9月22日	12月9日	12月8日	1月30日	2月25日	11月11日