

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> 2023.2.14 更新

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	8月 火曜生 小笠原南 10:00~14:00	9月 石川町土曜生 小笠原南 10:00~18:45 (最終日は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	8月1日	9月23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	8月8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	8月22日	9月30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	8月29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	9月12日	10月7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	9月19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	9月26日	10月14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	10月3日	
9	120分	前半総復習	2月11日	5月24日	6月18日	10月10日	10月21日
10	240分	IRマインド (IRとは・・・)	2月18日	5月31日	6月25日	10月17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	10月24日	10月28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	10月31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	11月7日	11月4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	11月14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	11月21日	11月11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	11月28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	12月12日	11月18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	12月19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	12月26日	11月25日

■eラーニング (WEB学習)

No.	時間数	科目
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
	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
(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

休校日などの都合で講義が
2~3回後ろ倒しになる場合
があります

No.	時間数	講義項目	2023年5月 土曜生 本田雄介 (7/22~9/23 大塚真苗) 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	11月 土曜生 本田雄介 10:00~18:45	2024年1月 石川町火曜生 本田雄介 10:00~14:00
1	240分	ヨガの哲学基礎①	5月20日	8月9日	9月17日	12月16日	1月9日
2	240分	ヨガの哲学基礎②	5月27日	8月16日	9月24日		1月16日
3	240分	ヨガの哲学基礎③	6月3日	8月23日	10月1日	12月23日	1月23日
4	240分	ヨガの哲学基礎④	6月10日	8月30日	10月15日		1月30日
5	240分	解剖学基礎①「機能解剖学とは」	6月17日	9月6日	10月22日	1月6日	2月6日
6	240分	解剖学基礎②「下肢」	6月24日	9月13日	10月29日		2月13日
7	240分	解剖学基礎③「下肢」	7月1日	9月20日	11月12日	1月13日	2月20日
8	240分	解剖学基礎④「下肢」	7月8日	9月27日	11月19日		2月27日
9	240分	解剖学基礎⑤「下肢」	7月15日	10月4日	11月26日	1月20日	3月5日
10	240分	解剖学基礎⑥「上肢」	7月22日	10月11日	12月3日		3月12日
11	240分	解剖学基礎⑦「上肢」	7月29日	10月18日	12月10日	1月27日	3月19日
12	240分	解剖学基礎⑧「上肢」	8月5日	10月25日	12月17日		3月26日
13	240分	アーサナ実践と指導方法①	8月19日	11月1日	12月24日	2月3日	4月2日
14	240分	アーサナ実践と指導方法②	8月26日	11月8日	1月14日		4月9日
15	240分	アーサナ実践と指導方法③	9月2日	11月15日	1月21日	2月10日	4月16日
16	240分	アーサナ実践と指導方法④	9月9日	11月22日	1月28日		4月23日
17	240分	アーサナ実践と指導方法⑤	9月16日	11月29日	2月4日	2月17日	4月30日
18	240分	アーサナ実践と指導方法⑥	9月23日	12月6日	2月18日		5月7日
19	240分	アーサナ実践と指導方法⑦	9月30日	12月13日	3月3日	2月24日	5月14日
20	240分	アーサナ実践と指導方法⑧	10月7日	12月20日	3月10日		5月21日
21	240分	アーサナ実践と指導方法⑨	10月14日	12月27日	3月17日	3月2日	5月28日
22	240分	アーサナ実践と指導方法⑩	10月21日	1月10日	3月24日		6月4日
23	240分	アーサナ実践と指導方法⑪	10月28日	1月17日	3月31日	3月9日	6月11日
24	240分	アーサナ実践と指導方法⑫	11月11日	1月24日	4月7日		6月18日
25	240分	グループレッスン 対策	11月18日	1月31日	4月14日	3月16日	6月25日
26	240分	IHTA 1級実技試験 (グループレッスン実践)	11月25日	2月7日	4月21日		7月2日
27	240分	インストラクター活躍講座	12月2日	2月14日	5月12日	3月23日	7月9日
28	120分	RYT200修了式	12月9日	2月21日	5月19日		7月16日

2024年修了

2024年修了

2024年修了

2024年修了