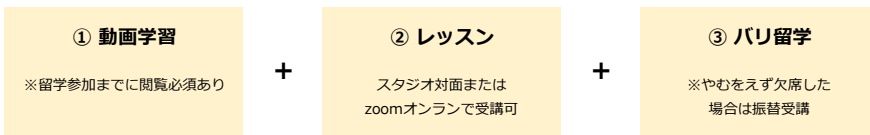


オンラインRYTコースは下記①～③（合計200時間）すべてを受講いただきます



① 動画学習 カリキュラム

1	ヨガってなんだろう？IRの役割ってなんだろう？
2	カラダの機能に触れる（解剖学）
3	呼吸の機能に触れる（運動生理学）ヨガの呼吸とは？
4	ヨガの哲学に触れる①（ヨガの目的・ゴールとは？）
5	ヨガ哲学に触れる②（八支則）
6	ヨガの哲学に触れる③（ヨガの種類）
7	カラダの基礎を知る
8	オンラインでの指導法を知る
9	基本のレッスン
10	アーサナを深める為の方法を学ぶ
11	ヨガ哲学
12	応用レッスンの体験
13	ハタヨガの種類を知る
14	ヨガ講義の専門課程
15	視野を広げ様々な健康法を学ぶ

留学参加までに、  
1～6のカリキュラムを閲覧いただく必要があります

② レッスン

※詳細は下記スケジュールをご参照ください

<https://ymcschool.jp/schedule/>

③ バリ留学講義

No.	時間	講義	2023年
7	4時間	プログラミングに触れる①	6月17日～ 6月23日
8	4時間	プログラミングに触れる②	
9	4時間	イントロダクションと動画復習	
10	4時間	IRマインドとは…ヨガ哲学でひも解く	
11	4時間	誘導方法と表現とプログラミングとは	
12	4時間	パワーヨガプログラミングとは？	
13	4時間	パワーヨガレッスンロープレ①	
14	4時間	パワーヨガレッスンロープレ②	
15	4時間	パワーロープレ	
16	4時間	リラックスヨガロープレ①	
17	4時間	リラックスヨガロープレ②	
18	4時間	グループレッスンを作る	
19	4時間	グループレッスン実践（IHTAヨガ2級実技試験）	

合計 200時間