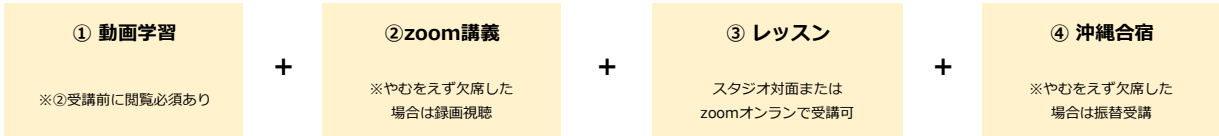


オンラインRYTコースは下記①～④（合計200時間）すべてを受講いただきます



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

② zoom講義を受講する前に、
1～6のカリキュラムを閲覧いただく必要があります

※ ④ 沖縄合宿を受講する前に、① 動画学習 の閲覧を済ませていただく必要があります

② zoom講義 開講スケジュール（10:00～14:00）

No.		木（週1）	日（週1）
1	プログラミングに触れる①	3月23日	4月23日
2	プログラミングに触れる②	3月30日	4月30日
3	イントロダクションと動画復習	4月6日	5月7日
4	IRマインドとは…ヨガ哲学でひも解く	4月13日	5月14日
5	誘導方法と表現とプログラミングとは	4月20日	5月21日

※ ④ 沖縄合宿を受講する前に、② zoom講義 の受講を済ませていただく必要があります

④ 沖縄合宿

No.	沖縄
1	6月28日 ～ 7月3日
2	
3	
4	
5	
6	

④ 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/>

合計 200時間