

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-1 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）

※ ② zoom講義を受講する前に、① 動画学習-1 を閲覧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.	土曜（週1）	木曜（週1）	日曜（週1）	水曜（週1）	日曜（週1）
1 プログラミングに触れる①	2月4日	3月23日	4月23日	5月10日	6月10日
2 プログラミングに触れる②	2月11日	3月30日	4月30日	5月17日	6月25日
3 イントロダクションと動画復習	2月18日	4月6日	5月7日	5月24日	7月2日
4 IRマインドとは…ヨガ哲学でひも解く	2月25日	4月13日	5月14日	5月31日	7月9日
5 誘導方法と表現とプログラミングとは	3月4日	4月20日	5月21日	6月7日	7月16日
6 パワーヨガプログラミングとは？	3月11日	4月27日	5月28日	6月14日	7月23日
7 パワーヨガレッスンロープレ①（15分）4セット分	3月18日	5月4日	6月4日	6月21日	7月30日
8 パワーヨガレッスンロープレ（20分）	3月25日	5月11日	6月11日	6月28日	8月6日
9 リラックスヨガプログラミングとは？パワーロープレ（30分）	4月1日	5月18日	6月18日	7月5日	8月13日
10 リラックスヨガロープレ①（30分）	4月8日	5月25日	6月25日	7月12日	8月20日
11 リラックスヨガロープレ②（60分）	4月15日	6月1日	7月2日	7月19日	8月27日
12 グループレッスンを作る	4月22日	6月8日	7月9日	7月26日	9月3日
13 グループレッスン実践	4月29日	6月15日	7月16日	8月2日	9月10日
IHTA実技試験	5月6日	6月22日	7月23日	8月9日	9月17日

※1日4時間を参加できない時は録画視聴または振替受講可能(受講期限内の講義に限る)

③ 動画学習-2 カリキュラム

1 カラダの基礎を知る
2 オンラインでの指導法を知る
3 基本のレッスン
4 アーサナを深める為の方法を学ぶ
5 ヨガ哲学
6 応用レッスンの体験
7 ハタヨガの種類を知る
8 ヨガ講義の専門課程
9 視野を広げ様々な健康法を学ぶ

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