

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

② zoom講義 開講スケジュール（10:00～14:00）

No.		土（週1）	木（週1）	日（週1）	水（週1）	日（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

※ ③ 通学講義を受講する前に、② zoom講義 の受講を済ませていただく必要があります

③ 通学講義 開講スケジュール（10:00～14:00）

No.		火（週1）	日（週1）	金（週1）	土（週1）
1	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
2	パワーヨガレッスンロープレ①	4月25日	6月18日		
3	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
4	リラックスヨガプログラミングとは？	5月9日	7月2日		
5	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
6	リラックスヨガロープレ②	5月23日	7月16日		
7	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
8	IHTA認定試験	6月13日	7月30日		

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

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

② zoom講義 開講スケジュール (10:00~14:00)

No.		土 (週1)	木 (週1)	日 (週1)	水 (週1)	日 (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

※ ③ 通学講義を受講する前に、② zoom講義 の受講を済ませていただく必要があります

③ 通学講義 開講スケジュール (10:00~14:00)

No.		土 (週1)	水 (週1)	日 (週1)
1	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
2	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
3	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
4	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
5	リラックスヨガロープレ①	4月1日	7月12日	8月20日
6	リラックスヨガロープレ②	4月8日	7月19日	8月27日
7	グループレッスンを作る	4月15日	7月26日	9月3日
8	IHTA認定試験	4月22日	8月2日	9月10日

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

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

② zoom講義 開講スケジュール (10:00~14:00)

No.		土 (週1)	木 (週1)	日 (週1)	水 (週1)	日 (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

※ ③ 通学講義を受講する前に、② zoom講義 の受講を済ませていただく必要があります

③ 通学講義 開講スケジュール (10:00~14:00)

No.		水 (月3)	日 (月3)	火 (月3)
1	パワーヨガプログラミングとは?	5月10日	6月11日	8月29日
2	パワーヨガレッスンロープレ①	5月24日	6月25日	9月12日
3	パワーヨガレッスンロープレ②	5月31日	7月9日	9月26日
4	リラックスヨガプログラミングとは?	6月14日	7月23日	10月3日
5	リラックスヨガロープレ①	6月28日	8月6日	10月10日
6	リラックスヨガロープレ②	7月5日	8月20日	10月24日
7	グループレッスンを作る	7月12日	8月27日	11月14日
8	IHTA認定試験	7月19日	9月10日	11月21日

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

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

② zoom講義 開講スケジュール (10:00~14:00)

No.		土 (週1)	木 (週1)	日 (週1)	水 (週1)	日 (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

※ ③ 通学講義を受講する前に、② zoom講義 の受講を済ませていただく必要があります

③ 通学講義 開講スケジュール (3月・7月火曜10:00~14:00/5月13:00~17:00/7月土曜10:00~18:30)

No.		水 (週1)	日 (週1)	火 (週1)	土 (週1)
1	パワーヨガプログラミングとは?	3月8日	5月14日	7月25日	7月1日
2	パワーヨガレッスンロープレ①	3月15日	5月21日	8月1日	7月8日
3	パワーヨガレッスンロープレ②	3月22日	5月28日	8月8日	
4	リラックスヨガプログラミングとは?	3月29日	6月4日	8月22日	7月22日
5	リラックスヨガロープレ①	4月5日	6月11日	8月29日	
6	リラックスヨガロープレ②	4月12日	6月18日	9月12日	7月29日
7	グループレッスンを作る	4月19日	6月25日	9月19日	
8	IHTA認定試験	4月26日	7月2日	9月26日	8月5日

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

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

② zoom講義 開講スケジュール (10:00~14:00)

No.		土 (週1)	木 (週1)	日 (週1)	水 (週1)	日 (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

※ ③ 通学講義を受講する前に、② zoom講義 の受講を済ませていただく必要があります

③ 通学講義 開講スケジュール (4月・9月・11月10:30~18:30/7月10:00~14:00)

No.		日 (週1)	金(週1)	日 (週1)	(木) (週1)
1	パワーヨガプログラミングとは?	4月23日	7月7日	9月24日	11月30日
2	パワーヨガレッスンロープレ①	4月30日	7月14日	10月1日	12月7日
3	パワーヨガレッスンロープレ②	5月7日	7月21日	10月8日	12月14日
4	リラックスヨガプログラミングとは?	5月14日	8月11日	10月15日	12月21日
5	リラックスヨガロープレ①	5月21日	8月18日	10月22日	1月11日
6	リラックスヨガロープレ②	5月28日	8月25日	10月29日	1月18日
7	グループレッスンを作る	6月4日	9月1日	11月5日	1月25日
8	IHTA認定試験	6月11日	9月8日	11月12日	2月1日

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

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

② zoom講義 開講スケジュール（10:00～14:00）

No.		土（週1）	木（週1）	日（週1）	水（週1）	日（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

※③ 通学講義を受講する前に、② zoom講義 の受講を済ませていただく必要があります

③ 通学講義 開講スケジュール（2月9:00～13:00/5月10:30～14:30/8月13:30～17:30）

No.		日（週1）	水（週1）	土（週1）
1	パワーヨガプログラミングとは？	2月5日	5月24日	8月5日
2	パワーヨガレッスンロープレ①	2月12日	5月31日	8月12日
3	パワーヨガレッスンロープレ②	2月19日	6月7日	8月19日
4	リラックスヨガプログラミングとは？	2月26日	6月14日	8月26日
5	リラックスヨガロープレ①	3月5日	6月21日	9月2日
6	リラックスヨガロープレ②	3月12日	6月28日	9月9日
7	グループレッスンを作る	3月19日	7月5日	9月16日
8	IHTA認定試験	3月26日	7月12日	9月23日

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