

YOGA INSTRUCTOR COURSE

IHTA認定ヨガインストラクター養成2級

No.	時間数	講義項目	2022年8月日曜日 10:00~14:00	2022年10月日曜日 10:00~14:00	2023年2月日曜日 14:30~18:30	2023年4月日曜日 10:00~14:00
1	240分	ヨガってなんだろう?	8月21日	10月17日	2月5日	4月14日
2	240分	カラダの機能に触れる	8月28日	10月24日	2月12日	4月21日
3	240分	呼吸の機能に触れる。ヨガの呼吸とは?	9月4日	10月31日	2月19日	4月28日
4	240分	ヨガ哲学に触れる①	9月11日	11月14日	2月26日	5月12日
5	240分	ヨガ哲学に触れる②	9月25日	11月21日	3月5日	5月19日
6	240分	ヨガ哲学に触れる③	10月9日	11月28日	3月12日	5月26日
7	240分	プログラミングに触れる①	10月16日	12月12日	3月19日	6月2日
8	240分	プログラミングに触れる②	10月23日	12月19日	3月26日	6月9日
9	120分	前半総復習	10月30日	12月26日	4月2日	6月16日
10	240分	IRマインド (IRとは・・・)	11月6日	1月9日	4月9日	6月23日
11	240分	誘導方法と表現とプログラミングとは	11月13日	1月16日	4月16日	6月30日
12	240分	パワーヨガプログラミングとは?	11月20日	1月23日	4月23日	7月7日
13	240分	パワーヨガレッスンロープレ①	11月27日	1月30日	4月30日	7月14日
14	240分	パワーヨガレッスンロープレ②	12月4日	2月13日	5月7日	7月21日
15	240分	リラックスヨガプログラミングとは?	12月11日	2月20日	5月14日	8月11日
16	240分	リラックスヨガロープレ①	12月18日	2月27日	5月21日	8月18日
17	240分	リラックスヨガロープレ②	1月8日	3月13日	5月28日	8月25日
18	240分	グループレッスンを作る	1月15日	3月20日	6月4日	9月1日
19	240分	IHTA 2級実技試験 (グループレッスン実践)	1月22日	3月27日	6月18日	9月8日

※ピンクは2022年 水色は2023年 黄色は2024年

YOGA INSTRUCTOR COURSE

IHTA認定ヨガインストラクター養成1級

No.	時間数	講義項目	2022年11月火曜日 10:00~14:00	2023年1月日曜日 10:00~14:00	2023年6月水曜日 10:00~14:00	2023年7月日曜日 14:30~18:30	2023年10月日曜日 10:00~14:00
1	240分	ヨガの哲学基礎①	11月22日	1月29日	6月7日	7月2日	10月13日
2	240分	ヨガの哲学基礎②	11月29日	2月5日	6月14日	7月9日	10月20日
3	240分	ヨガの哲学基礎③	12月13日	2月12日	6月28日	7月16日	10月27日
4	240分	ヨガの哲学基礎④	12月27日	2月19日	7月5日	7月23日	11月3日
5	240分	解剖学基礎①「機能解剖学とは」	1月10日	2月26日	7月12日	7月30日	11月10日
6	240分	解剖学基礎②「下肢」	1月17日	3月5日	7月19日	8月6日	11月17日
7	240分	解剖学基礎③「下肢」	1月24日	3月12日	7月26日	8月20日	11月24日
8	240分	解剖学基礎④「下肢」	1月31日	3月19日	8月9日	8月27日	12月1日
9	240分	解剖学基礎⑤「下肢」	2月7日	3月26日	8月16日	9月3日	12月8日
10	240分	解剖学基礎⑥「上肢」	2月14日	4月2日	8月23日	9月10日	12月15日
11	240分	解剖学基礎⑦「上肢」	2月21日	4月9日	8月30日	9月17日	12月22日
12	240分	解剖学基礎⑧「上肢」	2月28日	4月16日	9月6日	9月24日	1月12日
13	240分	アーサナ実践と指導方法①	3月14日	4月23日	9月13日	10月1日	1月19日
14	240分	アーサナ実践と指導方法②	3月28日	4月30日	9月20日	10月8日	1月26日
15	240分	アーサナ実践と指導方法③	4月4日	5月7日	9月27日	10月15日	2月2日
16	240分	アーサナ実践と指導方法④	4月11日	5月14日	10月4日	10月22日	2月9日
17	240分	アーサナ実践と指導方法⑤	4月18日	5月21日	10月11日	10月29日	2月16日
18	240分	アーサナ実践と指導方法⑥	4月25日	5月28日	10月18日	11月5日	2月23日
19	240分	アーサナ実践と指導方法⑦	5月2日	6月4日	10月25日	11月12日	3月1日
20	240分	アーサナ実践と指導方法⑧	5月9日	6月11日	11月1日	11月19日	3月8日
21	240分	アーサナ実践と指導方法⑨	5月16日	6月18日	11月8日	11月26日	3月15日
22	240分	アーサナ実践と指導方法⑩	5月23日	6月25日	11月15日	12月3日	3月22日
23	240分	アーサナ実践と指導方法⑪	5月30日	7月2日	11月22日	12月10日	3月29日
24	240分	アーサナ実践と指導方法⑫	6月13日	7月9日	11月29日	12月17日	4月5日
25	240分	グループレッスン 対策	6月20日	7月16日	12月6日	12月24日	4月12日
26	240分	IHTA 1級実技試験 (グループレッスン実践)	6月27日	7月23日	12月13日	1月7日	4月19日
27	240分	インストラクター活躍講座	7月4日	7月30日	12月20日	1月14日	4月26日
28	120分	RYT200修了式	7月11日	8月6日	12月27日	1月21日	5月10日

変更あり

※ピンクは2022年 水色は2023年 黄色は2024年

■eラーニング (WEB学習)

No.	時間数	科目	必須
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	必須
レッスン	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(サービスレッスンは任意)

(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



YACEP
CONTINUING EDUCATION PROVIDER
YOGA ALLIANCE

**YACEPについての詳細は
こちらに詳しく記載しています**



解剖学の学習スケジュール

- ①解剖学の考え方
- ②下肢後面の筋肉
- ③下肢側面・深層の筋肉
- ④下肢前面の筋肉
- ⑤下肢内側の筋肉
- ⑥肩甲骨・体幹部の筋肉
- ⑦肩関節周辺の筋肉
- ⑧全身運動・連動性

アーサナ実践の学習スケジュール

- ①基本のアーサナ
- ②立位のアーサナ(ウォーリア系)
- ③立位のアーサナ(三角系)
- ④立位のアーサナ(バランス系)
- ⑤座位のアーサナ(太陽礼拝系)
- ⑥座位のアーサナ(太陽礼拝系)
- ⑦座位のアーサナ(四つ這い系)
- ⑧座位のアーサナ(前屈・後屈系)
- ⑨座位のアーサナ(回旋系)
- ⑩逆転のアーサナ
- ⑪ロープレ
- ⑫指導方法と対策



解剖学：4回券

¥12,000(税込)



アーサナ実践：4回券

¥12,000(税込)

ヨガインストラクター1級リタイク

1講義(4時間) ¥3,000円となります。
4回券を購入頂き、ご自分で4講義選択して受講となります。
受講には、これまでと同じように講義予約が必要です。
お申込みは⇒のQRコードからお願いいたします。

