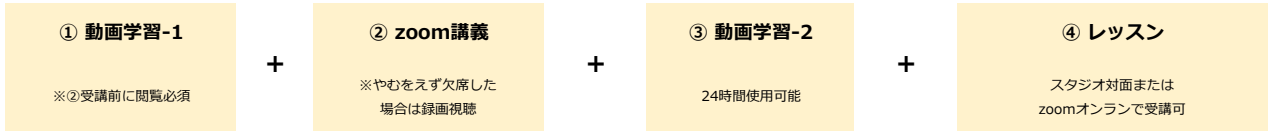


オンラインRYTコースは下記①~④（合計200時間）すべてを受講いただきます



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.	木曜（週1）	日曜（週1）	水曜（週1）	日曜（週1）	火曜（週1）	土曜（週1）	火曜（週1）
1 プログラミングに触れる①	3月23日	4月23日	5月10日	6月18日	7月11日	8月19日	9月12日
2 プログラミングに触れる②	3月30日	4月30日	5月17日	6月25日	7月18日	8月26日	9月19日
3 イントロダクションと動画復習	4月6日	5月7日	5月24日	7月2日	7月25日	9月2日	9月26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月31日	7月9日	8月1日	9月9日	10月3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	6月7日	7月16日	8月8日	9月16日	10月10日
6 パワーヨガプログラミングとは？	4月27日	5月28日	6月14日	7月23日	8月22日	9月23日	10月17日
7 パワーヨガレッスンロープレ①（15分）4セット分	5月4日	6月4日	6月21日	7月30日	8月29日	9月30日	10月24日
8 パワーヨガレッスンロープレ（20分）	5月11日	6月11日	6月28日	8月6日	9月12日	10月7日	10月31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）	5月18日	6月18日	7月5日	8月13日	9月19日	10月14日	11月7日
10 リラックスヨガロープレ①（30分）	5月25日	6月25日	7月12日	8月20日	9月26日	10月21日	11月14日
11 リラックスヨガロープレ②（60分）	6月1日	7月2日	7月19日	8月27日	10月3日	10月28日	11月21日
12 グループレッスンを作る	6月8日	7月9日	7月26日	9月3日	10月10日	11月4日	11月28日
13 グループレッスン実践	6月15日	7月16日	8月2日	9月10日	10月17日	11月11日	12月12日
IHTA実技試験	6月22日	7月23日	8月9日	9月17日	10月24日	11月18日	12月19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