

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.		日（週1）	水（週1）	日（週1）	火（週1）	土（週1）	火（週1）
1	プログラミングに触れる①	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	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	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	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	5月21日	6月7日	7月16日	8月8日	9月16日	10月10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	沖縄
1	沖縄合宿①	
2	沖縄合宿②	
3	沖縄合宿③	6月28日
4	沖縄合宿④	7月3日
5	沖縄合宿⑤	
6	沖縄合宿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