

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.		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

※ 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)	火 (週1)	土 (週1)	水 (週1)
1	パワーヨガプログラミングとは?	7月1日	9月19日	12月2日	2月14日
2	パワーヨガレッスンロープレ①		9月26日	12月9日	2月21日
3	パワーヨガレッスンロープレ②	7月8日	10月3日	12月16日	2月28日
4	リラックスヨガプログラミングとは?		10月10日	12月23日	3月6日
5	リラックスヨガロープレ①	7月15日	10月17日	1月13日	3月13日
6	リラックスヨガロープレ②		10月24日	1月20日	3月20日
7	グループレッスンを作る	7月22日	10月31日	1月27日	3月27日
8	IHTA認定試験		11月7日	2月3日	4月3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.		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

※ 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）	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4日	6月14日	7月9日	7月9日	10月31日	10月28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	7月23日	11月7日	11月4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	7月30日	11月14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	8月6日	11月21日	11月11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	8月20日	11月28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	8月27日	11月12日	11月18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	9月3日	11月19日	
8	IHTA認定試験	4月22日	8月2日	9月10日	9月10日	12月26日	11月25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.		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

※ 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)	土 (月3)	水 (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	10月7日	1月31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	10月21日	2月14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	10月28日	2月28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	11月11日	3月13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	11月25日	3月27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	12月2日	4月3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	12月9日	4月17日
8	IHTA認定試験	7月19日	9月10日	11月21日	12月23日	4月24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.		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

※ 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.		日 (週1)	火 (週1)	土 (週1)	日 (週1)
1	パワーヨガプログラミングとは?	5月14日	7月25日	7月1日	10月22日
2	パワーヨガレッスンロープレ①	5月21日	8月1日	7月8日	10月29日
3	パワーヨガレッスンロープレ②	5月28日	8月8日		11月5日
4	リラククスヨガプログラミングとは?	6月4日	8月22日	7月22日	11月12日
5	リラククスヨガロープレ①	6月11日	8月29日		11月19日
6	リラククスヨガロープレ②	6月18日	9月12日	7月29日	11月26日
7	グループレッスンを作る	6月25日	9月19日		12月3日
8	IHTA認定試験	7月2日	9月26日	8月5日	12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.		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

※ 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.		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

※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.		水（週1）	土（週1）
1	パワーヨガプログラミングとは？	5月24日	8月5日
2	パワーヨガレッスンロープレ①	5月31日	8月12日
3	パワーヨガレッスンロープレ②	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？	6月14日	8月26日
5	リラックスヨガロープレ①	6月21日	9月2日
6	リラックスヨガロープレ②	6月28日	9月9日
7	グループレッスンを作る	7月5日	9月16日
8	IHTA認定試験	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