

YOGA INSTRUCTOR COURSE
IHTA認定ヨガインストラクター養成2級

2023年度 ヨガインストラクター養成コース スケジュール <新宿校> 2023.5.23更新

No.	時間数	講義項目	1月 火曜日		3月 日曜日		4月 金曜日		5月 土曜日		6月 火曜日		9月 土曜日		11月 水曜日		2024年1月 日曜日	
			尾屋尚子 10:00~14:00		尾屋尚子 10:00~14:00		小笠原南 10:00~18:45		尾屋尚子 10:00~18:45		尾屋尚子・美都くらら 10:00~14:00		尾屋尚子 10:00~14:00		10:00~14:00		10:00~14:00	
	120分	入学式	1月17日		3月19日		2023/4/7		2023/5/20		9月9日		11月8日		1月14日			
1	240分	ヨガってなんだろう?	1月24日		3月26日		初日のみ10:00~15:30		初日のみ10:00~15:30		6月27日		9月16日		11月15日		1月21日	
2	240分	カラダの機能に触れる	1月31日		4月2日		4月14日		5月27日		7月4日		9月23日		11月22日		1月28日	
3	240分	呼吸の機能に触れる。ヨガの呼吸とは?	2月7日		4月9日						7月11日		9月30日		11月29日		2月4日	
4	240分	ヨガ哲学に触れる①	2月14日		4月16日		4月21日		6月3日		7月18日		10月7日		12月6日		2月11日	
5	240分	ヨガ哲学に触れる②	2月21日		4月23日						7月25日		10月14日		12月13日		2月18日	
6	240分	ヨガ哲学に触れる③	2月28日		4月30日		4月28日		6月10日		8月1日		10月21日		12月20日		2月25日	
7	240分	プログラミングに触れる①	3月14日		5月7日						8月8日		10月28日		12月27日		3月3日	
8	240分	プログラミングに触れる②	3月21日		5月14日		5月12日		6月17日		8月22日		11月4日		1月17日		3月10日	
9	120分	前半総復習	3月28日		5月21日						8月29日		11月11日		1月24日		3月17日	
10	240分	IRマインド (IRとは・・・)	4月4日		5月28日		5月19日		6月24日		9月5日		11月18日		1月31日		3月24日	
11	240分	誘導方法と表現とプログラミングとは	4月11日		6月4日						9月12日		11月25日		2月7日		3月31日	
12	240分	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		9月19日		12月2日		2月14日		4月7日	
13	240分	パワーヨガレッスンロープレ①	4月25日		6月18日						9月26日		12月9日		2月21日		4月14日	
14	240分	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		10月3日		12月16日		2月28日		4月21日	
15	240分	リラクscスヨガプログラミングとは?	5月9日		7月2日						10月10日		12月23日		3月6日		5月12日	
16	240分	リラクscスヨガロープレ①	5月16日		7月9日		6月9日		7月15日		10月17日		1月13日		3月13日		5月19日	
17	240分	リラクscスヨガロープレ②	5月23日		7月16日						10月24日		1月20日		3月20日		5月26日	
18	240分	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		10月31日		1月27日		3月27日		6月2日	
19	240分	IHTA 2級実技試験 (グループレッスン実践)	6月13日		7月30日						11月7日		2月3日		4月3日		6月9日	

■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
	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

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	1月 日曜日		3月 金曜日		5月 土曜日		6月 金曜日		6月 火曜日		7月 土曜日		8月 日曜日		11月 火曜日		2024年2月 土曜日		2024年4月 水曜日	
			工藤友美 10:00~14:00		美都くらら・工藤友美 10:00~14:00		工藤友美・美都くらら 10:00~14:00		美都くらら 10:00~18:45		工藤友美・尾屋尚子・美都くらら 10:00~14:00		本田謙介・工藤友美 10:00~18:45		本田謙介・小笠原南・工藤友美 10:00~14:00		10:00~14:00		10:00~14:00			
1	240分	ヨガの哲学基礎①	1月8日		3月3日		5月20日		6月23日		6月27日		7月29日		8月20日		11月14日		2月10日		4月10日	
2	240分	ヨガの哲学基礎②	1月15日		3月10日		5月27日				7月4日				8月27日		11月21日		2月17日		4月17日	
3	240分	ヨガの哲学基礎③	1月22日		3月17日		6月3日		6月30日		7月11日		8月5日		9月3日		11月28日		2月24日		4月24日	
4	240分	ヨガの哲学基礎④	1月29日		3月24日		6月10日				7月18日				9月10日		12月19日		3月2日		5月1日	
5	240分	解剖学基礎①「機能解剖学とは」	2月5日		3月31日		6月17日		7月7日		7月25日		8月19日		9月17日		12月26日		3月9日		5月8日	
6	240分	解剖学基礎②「下肢」	2月12日		4月7日		6月24日				8月1日		8月19日		9月24日		1月9日		3月16日		5月15日	
7	240分	解剖学基礎③「下肢」	2月19日		4月14日		7月1日		7月14日		8月8日		8月26日		10月1日		1月16日		3月23日		5月22日	
8	240分	解剖学基礎④「下肢」	2月26日		4月21日		7月8日				8月22日		8月26日		10月8日		1月23日		3月30日		5月29日	
9	240分	解剖学基礎⑤「下肢」	3月5日		4月28日		7月15日		7月21日		8月29日		9月2日		10月15日		1月30日		4月6日		6月5日	
10	240分	解剖学基礎⑥「上肢」	3月12日		5月12日		7月22日				9月12日		9月2日		10月22日		2月6日		4月13日		6月12日	
11	240分	解剖学基礎⑦「上肢」	3月19日		5月19日		7月29日		7月28日		9月19日		9月9日		10月29日		2月13日		4月20日		6月19日	
12	240分	解剖学基礎⑧「上肢」	3月26日		5月26日		8月5日				9月26日		9月9日		11月5日		2月20日		5月11日		6月26日	
13	240分	アーサナ実践と指導方法①	4月2日		6月2日		8月19日		8月4日		10月3日		9月16日		11月12日		2月27日		5月18日		7月3日	
14	240分	アーサナ実践と指導方法②	4月9日		6月9日		8月26日		8月18日		10月10日				11月19日		3月12日		5月25日		7月10日	
15	240分	アーサナ実践と指導方法③	4月16日		6月16日		9月2日		8月25日		10月17日		9月30日		11月26日		3月19日		6月1日		7月17日	
16	240分	アーサナ実践と指導方法④	4月23日		6月23日		9月9日		9月1日		10月24日				12月3日		3月26日		6月8日		7月24日	
17	240分	アーサナ実践と指導方法⑤	5月14日		6月30日		9月16日		9月8日		10月31日		10月7日		12月10日		4月2日		6月15日		7月31日	
18	240分	アーサナ実践と指導方法⑥	5月21日		7月7日		9月30日		9月15日		11月7日				12月17日		4月9日		6月22日		8月7日	
19	240分	アーサナ実践と指導方法⑦	5月28日		7月14日		10月7日		9月22日		11月14日		10月14日		12月24日		4月16日		6月29日		8月14日	
20	240分	アーサナ実践と指導方法⑧	6月4日		7月21日		10月14日		9月29日		11月21日				1月7日		4月23日		7月6日		8月21日	
21	240分	アーサナ実践と指導方法⑨	6月11日		7月28日		10月21日		10月13日		11月28日		10月21日		1月14日		5月7日		7月13日		8月28日	
22	240分	アーサナ実践と指導方法⑩	6月18日		8月4日		10月28日		10月20日		12月12日				1月21日		5月14日		7月20日		9月4日	
23	240分	アーサナ実践と指導方法⑪	6月25日		8月18日		11月4日		10月27日		12月19日		10月28日		1月28日		5月21日		7月27日		9月11日	
24	240分	アーサナ実践と指導方法⑫	7月2日		8月25日		11月11日		11月10日		12月26日				2月4日		5月28日		8月3日		9月18日	
25	240分	グループレッスン 対策	7月9日		9月1日		11月18日		11月17日		1月9日		11月4日		2月11日		6月18日		8月17日		9月25日	
26	240分	IHTA 1級実技試験 (グループレッスン実践)	7月16日		9月8日		11月25日		11月24日		1月16日				2月18日		6月25日		8月24日		10月2日	
27	240分	インストラクター活躍講座	7月23日		9月15日		12月2日		12月1日		1月23日		11月11日		2月25日		7月2日		8月31日		10月9日	
28	120分	RYT200修了式	7月30日		9月22日		12月9日		12月8日		1月30日				3月3日		7月9日		9月7日		10月16日	