

No.	時間数	講義項目	2月 日曜生 13:00~17:00	4月 火曜生 10:00~14:00	5月 土曜生 10:00~18:30(30分休憩)	7月 日曜生 10:00~14:00	9月 水曜日(仮) 10:00~14:00	12月 日曜日(仮) 10:00~14:00
1	240分	ヨガってなんだろう?	2月19日	4月25日	5月13日	7月23日	9月20日	12月24日
2	240分	カラダの機能に触れる	2月26日	5月9日		7月30日	9月27日	1月7日
3	240分	呼吸の機能に触れる。ヨガの呼吸とは?	3月5日	5月16日	5月20日	8月6日	10月4日	1月14日
4	240分	ヨガ哲学に触れる①	3月12日	5月23日		8月27日	10月11日	1月21日
5	240分	ヨガ哲学に触れる②	3月19日	5月30日	6月3日	9月3日	10月18日	1月28日
6	240分	ヨガ哲学に触れる③	3月26日	6月13日		9月10日	10月25日	2月4日
7	240分	プログラミングに触れる①	4月2日	6月20日	6月10日	9月17日	11月1日	2月11日
8	240分	プログラミングに触れる②	4月9日	6月27日		9月24日	11月8日	2月18日
9	120分	前半総復習	4月16日	7月4日	2023/6/24 10:00~16:30	10月1日	11月22日	2月25日
10	240分	IRマインド (IRとは・・・)	4月23日	7月11日		10月8日	11月29日	3月3日
11	240分	誘導方法と表現とプログラミングとは	5月7日	7月18日	7月1日	10月15日	12月6日	3月10日
12	240分	パワーヨガプログラミングとは?	5月14日	7月25日		10月22日	12月13日	3月17日
13	240分	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	12月20日	3月24日
14	240分	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	12月27日	3月31日
15	240分	リラッ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	1月10日	4月7日
16	240分	リラックスヨガロープレ①	6月11日	8月29日		11月19日	1月17日	4月14日
17	240分	リラックスヨガロープレ②	6月18日	9月12日	7月29日	11月26日	1月24日	4月21日
18	240分	グループレッスンを作る	6月25日	9月19日		12月3日	1月31日	4月28日
19	240分	IHTA 2級実技試験 (グループレッスン実践)	7月2日	9月26日	8月5日	12月10日	2月7日	5月5日

※ピンク色は2023年、水色は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
ヨガレッスン20回	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についての詳細は
こちらに詳しく記載しています



No.	時間数	講義項目	7月 日曜生 13:00~17:00	10月 火曜生close 10:00~14:00	8月 土曜生 10:00~18:30(30分休憩)	2024年1月 日曜生 10:00~14:00
20	240分	ヨガの哲学基礎①	7月16日	10月3日		1月7日
21	240分	ヨガの哲学基礎②	7月23日	10月10日	8月26日	1月14日
22	240分	ヨガの哲学基礎③	7月30日	10月17日	9月9日	1月21日
23	240分	ヨガの哲学基礎④	8月6日	10月24日		1月28日
24	240分	解剖学基礎① 「機能解剖学とは」	8月20日	10月31日	9月16日	2月4日
25	240分	解剖学基礎② 「下肢」	8月27日	11月7日		2月11日
26	240分	解剖学基礎③ 「下肢」	9月3日	11月14日	9月30日	2月18日
27	240分	解剖学基礎④ 「下肢」	9月10日	11月21日		2月25日
28	240分	解剖学基礎⑤ 「下肢」	9月17日	11月28日	10月7日	3月3日
29	240分	解剖学基礎⑥ 「上肢」	9月24日	12月5日		3月10日
30	240分	解剖学基礎⑦ 「上肢」	10月1日	12月12日	10月28日	3月17日
31	240分	解剖学基礎⑧ 「上肢」	10月8日	12月19日		3月24日
32	240分	アーサナ実践と指導方法①	10月15日	12月26日	11月4日	3月31日
33	240分	アーサナ実践と指導方法②	10月22日	1月16日		4月7日
34	240分	アーサナ実践と指導方法③	10月29日	1月23日	11月11日	4月14日
35	240分	アーサナ実践と指導方法④	11月5日	1月30日		4月21日
36	240分	アーサナ実践と指導方法⑤	11月12日	2月6日	11月18日	4月28日
37	240分	アーサナ実践と指導方法⑥	11月19日	2月13日		5月12日
38	240分	アーサナ実践と指導方法⑦	11月26日	2月20日	11月25日	5月19日
39	240分	アーサナ実践と指導方法⑧	12月3日	2月27日		5月26日
40	240分	アーサナ実践と指導方法⑨	12月10日	3月12日	12月2日	6月2日
41	240分	アーサナ実践と指導方法⑩	12月17日	3月19日		6月9日
42	240分	アーサナ実践と指導方法⑪	12月24日	3月26日	12月9日	6月16日
43	240分	アーサナ実践と指導方法⑫	1月14日	4月2日		6月23日
44	240分	グループレッスン 対策	1月21日	4月16日	12月16日	6月30日
45	240分	グループレッスン (グループレッスン実践)	1月28日	4月23日		7月7日
46	240分	インストラクター活用講座	2月4日	4月30日	12月23日	7月14日
47	120分	RYT200 修了式	2月11日	5月7日		7月21日

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・運動性

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級リテイク

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。

