

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 <横浜校> 2023.8.2 更新

No.	時間数	講義項目	2022年12月 土曜生 小笠原南 10:00~14:00	3月 水曜生 小笠原南 10:00~14:00	4月 日曜生 小笠原南 10:00~14:00	8月 火曜生 小笠原南 10:00~14:00	12月 土曜生 小笠原南 (オンライン+通学のみ) 10:00~14:00	11月 木曜生 小笠原南 10:00~14:00
1	240分	ヨガってなんだろう？	12月3日	3月22日	4月9日	8月1日	オンライン+通学用 スケジュール ※下記日程に 振替参加は可能	11月9日
2	240分	カラダの機能に触れる	12月10日	3月29日	4月16日	8月8日		11月16日
3	240分	呼吸の機能に触れる。ヨガの呼吸とは？	12月17日	4月5日	4月23日	8月22日		11月30日
4	240分	ヨガ哲学に触れる①	12月24日	4月12日	5月14日	8月29日		12月7日
5	240分	ヨガ哲学に触れる②	1月14日	4月19日	5月21日	9月12日		12月14日
6	240分	ヨガ哲学に触れる③	1月21日	4月26日	5月28日	9月19日		12月21日
7	240分	プログラミングに触れる①	1月28日	5月10日	6月4日	9月26日		12月28日
8	240分	プログラミングに触れる②	2月4日	5月17日	6月11日	10月3日		1月11日
9	120分	前半総復習	2月11日	5月24日	6月18日	10月10日		1月18日
10	240分	IRマインド (IRとは・・・)	2月18日	5月31日	6月25日	10月17日		1月25日
11	240分	誘導方法と表現とプログラミングとは	2月25日	6月7日	7月2日	10月24日		2月1日
12	240分	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	10月31日		2月8日
13	240分	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	11月7日		2月15日
14	240分	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	11月14日		2月22日
15	240分	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	11月21日		2月29日
16	240分	リラックスヨガロープレ①	4月1日	7月12日	8月20日	11月28日		3月7日
17	240分	リラックスヨガロープレ②	4月8日	7月19日	8月27日	12月12日		3月14日
18	240分	グループレッスンを作る	4月15日	7月26日	9月3日	12月19日		3月21日
19	240分	IHTA 2級実技試験 (グループレッスン実践)	4月22日	8月2日	9月10日	12月26日	3月28日	

■eラーニング (WEB学習)

No.	時間数	科目
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
	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  
(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

休校日などの都合で講義が  
2~3回後ろ倒しになる場合  
があります

No.	時間数	講義項目	2023年5月 土曜生 本田雄介 (7/22~9/23 大塚真由) 10:00~14:00	8月 水曜生 本田雄介 10:00~14:00	9月 日曜生 本田雄介 10:00~14:00	2024年1月 火曜生 本田雄介 10:00~14:00	2024年4月 木曜生 本田雄介 10:00~14:00
1	240分	ヨガの哲学基礎①	5月20日	8月9日	9月17日	1月9日	4月4日
2	240分	ヨガの哲学基礎②	5月27日	8月16日	9月24日	1月16日	4月11日
3	240分	ヨガの哲学基礎③	6月3日	8月23日	10月1日	1月23日	4月18日
4	240分	ヨガの哲学基礎④	6月10日	8月30日	10月22日	1月30日	4月25日
5	240分	解剖学基礎①「機能解剖学とは」	6月17日	9月6日	10月29日	2月6日	5月9日
6	240分	解剖学基礎②「下肢」	6月24日	9月13日	11月12日	2月13日	5月16日
7	240分	解剖学基礎③「下肢」	7月1日	9月20日	11月19日	2月20日	5月23日
8	240分	解剖学基礎④「下肢」	7月8日	9月27日	11月26日	2月27日	5月30日
9	240分	解剖学基礎⑤「下肢」	7月15日	10月4日	12月3日	3月5日	6月6日
10	240分	解剖学基礎⑥「上肢」	7月22日	10月11日	12月10日	3月12日	6月13日
11	240分	解剖学基礎⑦「上肢」	7月29日	10月18日	12月17日	3月19日	6月20日
12	240分	解剖学基礎⑧「上肢」	8月5日	10月25日	12月24日	3月26日	6月27日
13	240分	アーサナ実践と指導方法①	8月19日	11月1日	1月14日	4月2日	7月4日
14	240分	アーサナ実践と指導方法②	8月26日	11月8日	1月21日	4月9日	7月11日
15	240分	アーサナ実践と指導方法③	9月2日	11月15日	1月28日	4月16日	7月18日
16	240分	アーサナ実践と指導方法④	9月9日	11月22日	2月4日	4月23日	7月25日
17	240分	アーサナ実践と指導方法⑤	9月16日	11月29日	2月18日	4月30日	8月1日
18	240分	アーサナ実践と指導方法⑥	9月23日	12月6日	3月3日	5月7日	8月8日
19	240分	アーサナ実践と指導方法⑦	9月30日	12月13日	3月10日	5月14日	8月22日
20	240分	アーサナ実践と指導方法⑧	10月7日	12月20日	3月17日	5月21日	8月29日
21	240分	アーサナ実践と指導方法⑨	10月14日	12月27日	3月24日	5月28日	9月5日
22	240分	アーサナ実践と指導方法⑩	10月21日	1月10日	3月31日	6月4日	9月12日
23	240分	アーサナ実践と指導方法⑪	10月28日	1月17日	4月7日	6月11日	9月19日
24	240分	アーサナ実践と指導方法⑫	11月11日	1月24日	4月14日	6月18日	9月26日
25	240分	グループレッスン 対策	11月18日	1月31日	4月21日	6月25日	10月3日
26	240分	IHTA 1級実技試験 (グループレッスン実践)	11月25日	2月7日	5月12日	7月2日	10月10日
27	240分	インストラクター活躍講座	12月2日	2月14日	5月19日	7月9日	10月17日
28	120分	RYT200修了式	12月9日	2月21日	5月26日	7月16日	10月24日

2024年修了

2024年修了

2024年修了

2024年修了