

【YMC】オンラインRYT500 「ピンクコース」

※ご自身の受講期間を確認ください。このスケジュールに載っていてもご自身の受講期間外の日程は受講できませんのでご注意ください。

2023/7/19更新

- ※受講期間に関してはオンライン内の「RYT500受講ルールとマニュアル」をご参照ください。
- ※「ZOOMのリアルタイム受講」または「録画講義受講」にて全ての講義を受講していただきます。
- ※IHTA認定資格試験の受験を希望する方はIHTAへ申し込みが必要です。(別途試験料のお支払いが必要となります)
- ※IHTA試験のお申込みについては、オンライン内の「各種説明・IHTA再入会・試験のお申込みについて」をご参照ください。
- ※IHTAの「実技試験」は定められた試験日にZOOMにてご参加いただけます。「学科試験」はWEB上で24時間ご参加いただけます。
- ※IHTA試験費用は変更になる可能性があります。

①+②+③の時間数 = 301時間

① zoomによるリアルタイム講義 A (※後日視聴可)

合計 187時間 11,220分

講義項目	no.	時間数 (分)	日付	曜日	時間	日付	曜日	時間	日付	曜日	時間	日付	曜日	時間
シニアヨガ ベーシック	1	240	2023/8/1	火	10:00~14:00	2023/12/16	土	10:00~14:00						
	2	240	2023/8/8	火	10:00~14:00	2023/12/23	土	10:00~14:00						
	3	240	2023/8/15	火	10:00~14:00	2024/1/6	土	10:00~14:00						
	4	240	2023/8/22	火	10:00~14:00	2024/1/13	土	10:00~14:00						
	(オプション)	実技試験	2023/8/29	火	10:00~14:00	2024/1/20	土	10:00~14:00						
IHTA認定「シニアヨガベーシックインストラクター」資格試験の受験を希望する方はIHTAへ申し込みください。(別途試験料のお支払いが必要となります)														
試験費用: 4,000円 (税込) ※実技試験料 ※2023年7月時点での試験代金になります														
シニアヨガ アドバンス	1	240	2023/10/2	月	10:00~14:00	2024/2/24	土	10:00~14:00						
	2	240	2023/10/9	月	10:00~14:00	2024/3/2	土	10:00~14:00						
	3	240	2023/10/16	月	10:00~14:00	2024/3/9	土	10:00~14:00						
	4	240	2023/10/23	月	10:00~14:00	2024/3/16	土	10:00~14:00						
	(オプション)	実技試験	2023/10/30	月	10:00~14:00	2024/3/23	土	10:00~14:00						
IHTA認定「シニアヨガアドバンスインストラクター」資格試験の受験を希望する方はIHTAへ申し込みください。(別途試験料のお支払いが必要となります)														
試験費用: 4,000円 (税込) ※実技試験料 ※2023年7月時点での試験代金になります														
マタニティヨガ	1	240	2023/9/2	土	10:00~14:00	2024/1/7	日	14:30~18:30						
	2	240	2023/9/9	土	10:00~14:00	2024/1/14	日	14:30~18:30						
	3	240	2023/9/16	土	10:00~14:00	2024/1/21	日	14:30~18:30						
	4	240	2023/9/23	土	10:00~14:00	2024/1/28	日	14:30~18:30						
	(オプション)	実技試験	2023/9/30	土	10:00~14:00	2024/2/4	日	14:30~18:30						
IHTA認定「マタニティヨガ インストラクター」資格試験の受験を希望する方はIHTAへ申し込みください。(別途試験料のお支払いが必要となります)														
試験費用: 8,000円 (税込) ※筆記・実技試験料 ※2023年7月時点での試験代金になります														
産後ケア トレーニング	1	240	2023/8/21	月	10:00~14:00	2023/11/14	火	10:00~14:00						
	2	240	2023/8/28	月	10:00~14:00	2023/11/21	火	10:00~14:00						
	3	240	2023/9/11	月	10:00~14:00	2023/11/28	火	10:00~14:00						
	4	240	2023/9/18	月	10:00~14:00	2023/12/12	火	10:00~14:00						
	(オプション)	実技試験	2023/9/25	月	10:00~14:00	2023/12/19	火	10:00~14:00						
IHTA認定「産後ケアトレーニング」資格試験の受験を希望する方はIHTAへ申し込みください。(別途試験料のお支払いが必要となります)														
試験費用: 8,000円 (税込) ※筆記・実技試験料 ※2023年7月時点での試験代金になります														
セルフストレッチ ベーシック	1	240	2023/8/20	日	15:00~19:00	2024/1/11	木	10:00~14:00						
	2	180	2023/8/27	日	15:00~18:00	2024/1/18	木	10:00~13:00						
	3	180	2023/9/3	日	15:00~18:00	2024/1/25	木	10:00~13:00						
セルフストレッチ アドバンス	1	240	2023/10/7	土	15:00~19:00	2024/2/1	木	10:00~14:00						
	2	180	2023/10/14	土	15:00~18:00	2024/2/8	木	10:00~13:00						
	3	180	2023/10/21	土	15:00~18:00	2024/2/15	木	10:00~13:00						
	(オプション)	実技試験	2023/10/28	土	15:00~19:00	2024/2/22	木	10:00~13:00						
IHTA認定「セルフストレッチアドバンスインストラクター」資格試験の受験を希望する方はIHTAへ申し込みください。(別途試験料のお支払いが必要となります)														
試験費用: 8,000円 (税込) ※筆記・実技試験料 ※2023年7月時点での試験代金になります														
ヨガと生理学	1	240	2024/2/3	土	15:00~19:00									
	2	240	2024/2/10	土	15:00~19:00									
	3	240	2024/2/17	土	15:00~19:00									
	4	240	2024/2/24	土	15:00~19:00									
ヨガ リフレクソロジー	1	240	2023/11/25	土	15:00~19:00									
	2	240	2023/12/2	土	15:00~19:00									
	3	240	2023/12/9	土	15:00~19:00									
(オプション)	実技試験	2023/12/16	土	15:00~19:00										
IHTA認定「ヨガ・リフレクソロジー」資格試験の受験を希望する方はIHTAへ申し込みください。(別途試験料のお支払いが必要となります)														
試験費用: 3,000円 (税込) ※実技試験料 ※2023年7月時点での試験代金になります														
小顔 フェイシャルヨガ	1	180	2023/10/3	火	10:00~13:00	2024/3/3	日	15:00~18:00						
	2	180	2023/10/10	火	10:00~13:00	2024/3/10	日	15:00~18:00						
	3	180	2023/10/17	火	10:00~13:00	2024/3/17	日	15:00~18:00						
(オプション)	実技試験	2023/10/17	火	14:00~17:00	2024/3/24	日	15:00~18:00							
IHTA認定「小顔フェイシャルヨガインストラクター」資格試験の受験を希望する方はIHTAへ申し込みください。(別途試験料のお支払いが必要となります)														
試験費用: 8,000円 (税込) ※筆記・実技試験料 ※2023年7月時点での試験代金になります														
頸椎アノミカルアプローチ	1	240	2024/2/14	水	10:00~14:00									
	2	240	2024/2/21	水	10:00~14:00									
フレビラティス	1	240	2023/8/2	水	10:00~14:00	2024/1/27	土	10:00~14:00						
	2	240	2023/8/9	水	10:00~14:00	2024/2/3	土	10:00~14:00						
	3	240	2023/8/23	水	10:00~14:00	2024/2/10	土	10:00~14:00						
	4	240	2023/8/30	水	10:00~14:00	2024/2/17	土	10:00~14:00						
	5	240	2023/9/5	火	10:00~14:00	2024/4/3	水	10:00~14:00						
バカヴァッド ギータ基礎	2	240	2023/9/12	火	10:00~14:00	2024/4/10	水	10:00~14:00						
	3	240	2023/9/19	火	10:00~14:00	2024/4/17	水	10:00~14:00						
	4	240	2023/9/26	火	10:00~14:00	2024/4/24	水	10:00~14:00						
	1	240	2023/9/6	水	10:00~14:00	2024/4/6	土	10:00~14:00						
アーユルヴェーダ基礎	2	240	2023/9/13	水	10:00~14:00	2024/4/13	土	10:00~14:00						
	3	120	2023/9/20	水	10:00~12:00	2024/4/20	土	10:00~12:00						
	1	240	2023/10/14	土	10:00~14:00	2024/4/2	火	10:00~14:00						
ティーチングスキルアップ	2	240	2023/10/21	土	10:00~14:00	2024/4/9	火	10:00~14:00						
	3	240	2023/11/4	土	10:00~14:00	2024/4/16	火	10:00~14:00						
	4	240	2023/11/11	土	10:00~14:00	2024/4/23	火	10:00~14:00						

② 動画講義 (※24時間WEB視聴可)

合計 84時間 5,048分

講義項目	no.	時間数 (分)	講義名
ヨガ哲学	1	240	【ヨーカーストラ】
	2	480	【バカヴァッドギータ基礎】
	3	180	【チャクラ講義基礎】
	4	120	オンラインレッスンの誘導と表現方法
基本レッスン	1	90	パワーヨガ基本レッスン
	2	90	パワーヨガレッスン
	3	90	リラクセスヨガ基本レッスン
	4	90	リラクセスヨガレッスン
プログラミングを応用する	1	67.2	ヴィンヤサフローヨガの基本レッスンと解説
	2	90	デトックスヨガの基本レッスンと解説
	3	69	パワーヨガピキナーの基本レッスンと解説
	4	61.2	月経の基本レッスンと解説 (講師: 林真矢編)
	5	60	月経の基本レッスンと解説 (講師: 美都くら編)
	6	64.8	シェイプアップヨガの基本レッスンと解説
	7	63.6	朝ヨガの基本レッスンと解説
	8	60	骨盤調整ヨガの基本レッスンと解説 (講師: 宮崎由里佳編)
	9	70.2	骨盤調整ヨガの基本レッスンと解説 (講師: 林真矢編)
ハタヨガの種類を知る	1	120	アシュタンガヨガの基本レッスンと解説
	2	61.2	リストラティブヨガの基本レッスンと解説
	3	90	陰ヨガの基本レッスンと解説
講義の理解を深めるレッスン	1	60.6	小顔フェイシャルヨガの基本レッスンと解説
	2	60	ヨガリフレの基本レッスンと解説
	3	60	マタニティヨガの基本レッスンと解説
	4	60	高齢者指導に活かすチアヨガの基本レッスンと解説
	5	60	フレビラティスの講義の理解を深めるレッスンと解説
アーサナ練習や指導の視野を広げる	1	240	【ヨガのための機能解剖学】
	2	240	【座位と6種の動き実践】
	3	240	【アーサナ解剖・立位①】
	4	240	【アーサナ解剖・立位②】
	5	240	【アーサナ解剖・太陽礼拝】
	6	360	【自分と向き合うヨーガ】
	7	120	【アジャストメントとは】
ピラティスを体感する	1	240	ピラティス
	2	120	ピラティスレッスン
視野を広げる	1	90	ヨガリッチレッスン
	2	60	姿勢分析
	3	60	ストレッチ
	4	60	〇脚調整
	5	180	東洋医学と漢方

③ ヨガレッスン (ZOOMによるオンラインレッスン、またはYMC各校舎のスタジオレッスン)

合計 30時間 1,800分

講義項目	no.	時間数 (分)	本数
ヨガレッスン	1	1,800	30