

YOGA INSTRUCTOR COURSE

IHTA認定ヨガインストラクター養成2級

更新日：2023年9月23日

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

※水色は2023年 黄色は2024年 ピンクは2025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
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

みなさん

《ご存じですか？ YACEP》



YACEPについての詳細は
こちらに詳しく記載しています



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	2023年	2023年	2023年	2023年	2024年	2024年	
			2月水曜生 10:00~14:00	4月土曜生 10:00~14:00	6月火曜生 10:00~14:00	11月日曜生 10:00~14:00	1月火曜生 10:00~14:00	5月水曜生 10:00~14:00	
1	240分	ヨガの哲学基礎①	2月8日	4月15日	6月13日	11月5日	1月23日	5月22日	
2	240分	ヨガの哲学基礎②	2月22日	4月22日	6月20日	11月12日	2月6日	6月5日	
3	240分	ヨガの哲学基礎③	3月1日	4月29日	7月4日	11月26日	2月20日	6月12日	
4	240分	ヨガの哲学基礎④	3月8日	5月13日	7月11日	12月10日	3月19日	6月26日	
5	240分	解剖学基礎①「機能解剖学とは」	3月22日	5月20日	7月25日	12月17日	3月26日	7月10日	
6	240分	解剖学基礎②「下肢」	4月5日	6月3日	8月1日	12月24日	4月9日	7月17日	
7	240分	解剖学基礎③「下肢」	4月12日	6月10日	8月8日	1月7日	4月16日	7月31日	
8	240分	解剖学基礎④「下肢」	4月26日	6月17日	8月22日	1月14日	4月30日	8月7日	
9	240分	解剖学基礎⑤「下肢」	5月10日	7月1日	8月29日	2月4日	5月14日	8月21日	
10	240分	解剖学基礎⑥「上肢」	5月24日	7月8日	9月12日	2月18日	5月28日	9月4日	
11	240分	解剖学基礎⑦「上肢」	5月31日	7月15日	9月19日	3月3日	6月4日	9月11日	
12	240分	解剖学基礎⑧「上肢」	6月14日	7月29日	9月26日	3月10日	6月25日	9月25日	
13	240分	アーサナ実践と指導方法①	6月21日	8月5日	10月10日	3月24日	7月9日	10月9日	
14	240分	アーサナ実践と指導方法②	6月28日	8月12日	10月17日	4月7日	7月16日	10月16日	
15	240分	アーサナ実践と指導方法③	7月12日	8月26日	10月31日	4月21日	7月23日	10月30日	
16	240分	アーサナ実践と指導方法④	7月26日	9月2日	11月7日	4月28日	8月6日	11月6日	
17	240分	アーサナ実践と指導方法⑤	8月2日	9月9日	11月14日	5月12日	8月20日	11月20日	
18	240分	アーサナ実践と指導方法⑥	8月16日	9月23日	11月28日	5月26日	8月27日	11月27日	
19	240分	アーサナ実践と指導方法⑦	8月30日	9月30日	12月12日	6月2日	9月3日	12月11日	
20	240分	アーサナ実践と指導方法⑧	9月13日	10月7日	12月19日	6月9日	9月17日	12月18日	
21	240分	アーサナ実践と指導方法⑨	9月20日	10月21日	1月9日	6月23日	9月24日	1月8日	
22	240分	アーサナ実践と指導方法⑩	10月4日	10月28日	1月16日	7月7日	10月8日	1月22日	
23	240分	アーサナ実践と指導方法⑪	10月11日	11月4日	1月30日	7月14日	10月22日	1月29日	
24	240分	アーサナ実践と指導方法⑫	10月18日	11月18日	2月6日	7月28日	10月29日	2月12日	
25	240分	グループブレッसन 対策	11月1日	11月25日	2月20日	8月11日	11月12日	2月26日	
26	240分	IHTA 1級実技試験 (グループブレッसन実践)	11月8日	12月2日	2月27日	8月25日	11月26日	3月5日	
27	240分	インストラクター活躍講座	11月22日	12月16日	3月12日	9月8日	12月3日	3月19日	
28	120分	RYT200修了式	11月29日	12月23日	3月19日	9月15日	12月17日	3月26日	

※水色は2023年 黄色は2024年 ピンクは2025年

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太陽礼拝系アーサナ①
- ⑥太陽礼拝系アーサナ②
- 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級リタイク

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。

