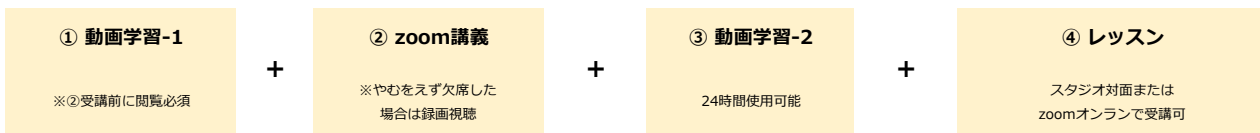


オンラインRYTコースは下記①~④（合計200時間）すべてを受講いただきます



① 動画学習-1 カリキュラム

1 ヨガってなんだろう？IRの役割ってなんだろう？
2 カラダの機能に触れる（解剖学）
3 呼吸の機能に触れる（運動生理学）ヨガの呼吸とは？
4 ヨガの哲学に触れる①（ヨガの目的・ゴールとは？）
5 ヨガ哲学に触れる②（八支則）
6 ヨガの哲学に触れる③（ヨガの種類）

※② zoom講義を受講する前に、① 動画学習-1 を閲覧いただく必要があります

② zoom講義 開講スケジュール（10:00~14:00）

No.	日曜（週1）	火曜（週1）	土曜（週1）	火曜（週1）	日曜（週1）	木曜（週1）
7 プログラミングに触れる①	6月18日	7月11日	8月19日	9月12日	10月8日	11月9日
8 プログラミングに触れる②	6月25日	7月18日	8月26日	9月19日	10月15日	11月16日
9 イントロダクションと動画復習	7月2日	7月25日	9月2日	9月26日	10月22日	11月23日
10 IRマインドとは…ヨガ哲学でひも解く	7月9日	8月1日	9月9日	10月3日	10月29日	11月30日
11 誘導方法と表現とプログラミングとは	7月16日	8月8日	9月16日	10月10日	11月5日	12月7日
12 パワーヨガプログラミングとは？	7月23日	8月22日	9月23日	10月17日	11月12日	12月14日
13 パワーヨガレッスンロープレ①（15分）4セット分	7月30日	8月29日	9月30日	10月24日	11月19日	12月21日
14 パワーヨガレッスンロープレ（20分）	8月6日	9月12日	10月7日	10月31日	11月26日	12月28日
15 リラックスヨガプログラミングとは？パワーロープレ（30分）	8月13日	9月19日	10月14日	11月7日	12月3日	1月4日
16 リラックスヨガロープレ①（30分）	8月20日	9月26日	10月21日	11月14日	12月10日	1月11日
17 リラックスヨガロープレ②（60分）	8月27日	10月3日	10月28日	11月21日	12月17日	1月18日
18 グループレッスンを作る	9月3日	10月10日	11月4日	11月28日	12月24日	1月25日
19 グループレッスン実践	9月10日	10月17日	11月11日	12月12日	1月7日	2月1日
IHTA実技試験	9月17日	10月24日	11月18日	12月19日	1月14日	2月8日

※1日4時間を参加できない時は録画視聴または振替受講可能(受講期限内の講義に限る)

③ 動画学習-2 カリキュラム

・ カラダの基礎を知る
・ オンラインでの指導法を知る
・ 基本のレッスン
・ アーサナを深める為の方法を学ぶ
・ ヨガ哲学
・ 応用レッスンの体験
・ ハタヨガの種類を知る
・ ヨガ講義の専門課程
・ 視野を広げ様々な健康法を学ぶ

④ レッスン

※詳細は下記スケジュールをご参照ください

<https://ymcschool.jp/schedule/>

合計 200時間