

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 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）
	・ 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

② zoom講義を受講する前に、1～6のカリキュラムを閲覧いただく必要があります

※ ④ 沖縄合宿を受講する前に、① 動画学習 の閲覧を済ませて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.		火（週1）	日（週1）	木（週1）
7	プログラミングに触れる①	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	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	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	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	10月10日	11月5日	12月7日

※ ④ 沖縄合宿を受講する前に、② zoom講義 の受講を済ませていただく必要があります

③ 沖縄合宿

No.	沖縄
12	パワーヨガプログラミングとは？
13	パワーヨガレッスンロープレ①
14	パワーヨガレッスンロープレ②
15	リラックスヨガプログラミングとは？
16	リラックスヨガロープレ①
17	リラックスヨガロープレ②
18	グループレッスンを作る
19	IHTA認定試験

12月13日
～
12月18日

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