

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 <新宿校> 2023.9.13更新

No.	時間数	講義項目	2024年1月日曜生 尾屋尚子 10:00~14:00	3月火曜生 工藤友美・尾屋尚子 10:00~14:00	2024年5月土曜生 尾屋尚子・美都くらら 10:00~14:00
			2024/1/14 初日のみ10:00~15:00	2024/3/12 初日のみ10:00~15:00	2024/5/11 初日のみ10:00~15:00
1	300分	入学式+ヨガってなんだろ？			
2	240分	カラダの機能に触れる	1月21日	3月19日	5月18日
3	240分	呼吸の機能に触れる。ヨガの呼吸とは？	1月28日	3月26日	
4	240分	ヨガ哲学に触れる①	2月4日	4月2日	5月25日
5	240分	ヨガ哲学に触れる②	2月11日	4月9日	
6	240分	ヨガ哲学に触れる③	2月18日	4月16日	6月1日
7	240分	プログラミングに触れる①	2月25日	4月23日	
8	240分	プログラミングに触れる②	3月3日	4月30日	6月8日
9	120分	前半総復習	3月10日	5月7日	
10	240分	IRマインド (IRとは・・・)	3月17日	5月14日	6月15日
11	240分	誘導方法と表現とプログラミングとは	3月24日	5月21日	
12	240分	パワーヨガプログラミングとは？	3月31日	5月28日	6月22日
13	240分	パワーヨガレッスンロープレ①	4月7日	6月18日	6月29日
14	240分	パワーヨガレッスンロープレ②	4月14日	6月25日	7月6日
15	240分	リラクセスヨガプログラミングとは？	4月21日	7月2日	7月13日
16	240分	リラクセスヨガロープレ①	4月28日	7月9日	7月20日
17	240分	リラクセスヨガロープレ②	5月12日	7月16日	7月27日
18	240分	グループレッスンを作る	5月19日	7月23日	8月3日
19	240分	IHTA 2級実技試験 (グループレッスン実践)	5月26日	7月30日	8月17日

※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
	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



YACEP YOGA ALLIANCE

YACEPについての詳細は
こちらに詳しく記載してます

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

解剖学の学習スケジュール

- 解剖学の考え方
- 下肢後面の筋肉
- 下肢側面・深層の筋肉
- 下肢前面の筋肉
- 下肢内側の筋肉
- 肩甲骨・体幹部の筋肉
- 肩関節周辺の筋肉
- 全身運動・運動性

アーサナ実践の学習スケジュール

- 基本のアーサナ
- 立位のアーサナ(ウォーリア系)
- 立位のアーサナ(三角系)
- 立位のアーサナ(バランス系)
- 座位のアーサナ(太陽礼拝系)
- 座位のアーサナ(太陽礼拝系)
- 座位のアーサナ(四つ這い系)
- 座位のアーサナ(前屈・後屈系)
- 座位のアーサナ(回旋系)
- 逆転のアーサナ
- ロープレ
- 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。

