

# YOGA INSTRUCTOR COURSE

## IHTA認定ヨガインストラクター養成1級

### 【YMC仙台】通学1級スケジュール

試験・卒業式を含め110時間

定員 6名

定員 6名

定員 6名

No.	時間数	講義項目	7月 日曜	7月 水曜	9月 土曜
			13:30~17:30	10:30~14:30	10:30~14:30
1	240分	ヨガの哲学基礎①	7月7日	7月24日	9月21日
2	240分	ヨガの哲学基礎②	7月14日	7月31日	9月28日
3	240分	ヨガの哲学基礎③	7月21日	8月7日	10月5日
4	240分	ヨガの哲学基礎④	7月28日	8月14日	10月12日
5	240分	解剖学基礎①「機能解剖学とは」	8月4日	8月21日	10月19日
6	240分	解剖学基礎②「下肢」	8月11日	8月28日	10月26日
7	240分	解剖学基礎③「下肢」	8月18日	9月4日	11月2日
8	240分	解剖学基礎④「下肢」	8月25日	9月11日	11月9日
9	240分	解剖学基礎⑤「下肢」	9月1日	9月18日	11月16日
10	240分	解剖学基礎⑥「上肢」	9月8日	9月25日	11月23日
11	240分	解剖学基礎⑦「上肢」	9月15日	10月2日	11月30日
12	240分	解剖学基礎⑧「上肢」	9月22日	10月9日	12月7日
13	240分	アーサナ実践と指導方法①	9月29日	10月16日	12月14日
14	240分	アーサナ実践と指導方法②	10月6日	10月23日	12月21日
15	240分	アーサナ実践と指導方法③	10月13日	10月30日	1月11日
16	240分	アーサナ実践と指導方法④	10月20日	11月6日	1月18日
17	240分	アーサナ実践と指導方法⑤	10月27日	11月13日	1月25日
18	240分	アーサナ実践と指導方法⑥	11月3日	11月20日	2月1日
19	240分	アーサナ実践と指導方法⑦	11月10日	11月27日	2月8日
20	240分	アーサナ実践と指導方法⑧	11月17日	12月4日	2月15日
21	240分	アーサナ実践と指導方法⑨	11月24日	12月11日	2月22日
22	240分	アーサナ実践と指導方法⑩	12月1日	12月18日	3月1日
23	240分	アーサナ実践と指導方法⑪	12月8日	12月25日	3月8日
24	240分	アーサナ実践と指導方法⑫	12月15日	1月8日	3月15日
25	240分	グループレッスン 対策	12月22日	1月15日	3月22日
26	240分	IHTA 1級実技試験（グループレッスン実践）	1月5日	1月22日	3月29日
27	240分	インストラクター活躍講座	1月12日	1月29日	4月5日
28	120分	RYT200修了式	1月19日	2月5日	4月12日