

# YOGA INSTRUCTOR COURSE

## IHTA認定ヨガインストラクター養成2級

2024年 ヨガインストラクター養成コース (200H) スケジュール <仙台校> 2023/10/6更新

試験含め76時間 IHTA2級・1級・RYT200

定員 6名 定員 6名 定員 6名

No.	時間数	講義項目	2月 日曜	3月 水曜	5月 土曜
			13:30~17:30	10:30~14:30	10:30~14:30
1	240分	ヨガってなんだろう？	2月11日	3月6日	5月11日
2	240分	カラダの機能に繋がる	2月18日	3月13日	5月18日
3	240分	呼吸の機能に繋がる。ヨガの呼吸とは？	2月25日	3月20日	5月25日
4	240分	ヨガ哲学に繋がる①	3月3日	3月27日	6月1日
5	240分	ヨガ哲学に繋がる②	3月10日	4月3日	6月8日
6	240分	ヨガ哲学に繋がる③	3月17日	4月10日	6月15日
7	240分	プログラミングに繋がる①	3月24日	4月17日	6月22日
8	240分	プログラミングに繋がる②	3月31日	4月24日	6月29日
9	120分	前半総復習	4月7日	5月8日	7月6日
10	240分	IRマインド (IRとは、・・・)	4月14日	5月15日	7月13日
11	240分	指導方法と実践とプログラミングとは	4月21日	5月22日	7月20日
12	240分	パワーヨガプログラミングとは？	5月12日	5月29日	7月27日
13	240分	パワーヨガレッスンロープレ①	5月19日	6月5日	8月3日
14	240分	パワーヨガレッスンロープレ②	5月26日	6月12日	8月10日
15	240分	リラックスヨガプログラミングとは？	6月2日	6月19日	8月17日
16	240分	リラックスヨガロープレ①	6月9日	6月26日	8月24日
17	240分	リラックスヨガロープレ②	6月16日	7月3日	8月31日
18	240分	グループレッスンを作る	6月23日	7月10日	9月7日
19	240分	IHTA 2級実技試験 (グループレッスン実践)	6月30日	7月17日	9月14日

### ■eラーニング (WEB学習)

No.	時間数	科目
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)

ヨガレッスン	時間数
ヨガレッスン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

# YOGA INSTRUCTOR COURSE

## IHTA認定ヨガインストラクター養成1級

試験・卒業式含め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 計画	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	インストラクター進級講座	1月12日	1月29日	4月5日
28	120分	RYT200完了式	1月19日	2月5日	4月12日