

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> 2023.10.8 更新

No.	時間数	講義項目	1月 火曜生 尾屋尚子 10:00~14:00	3月 日曜生 尾屋尚子 10:00~14:00	4月 金曜生 小笠原南 10:00~18:45	5月 土曜生 尾屋尚子 10:00~18:45	6月 火曜生 尾屋尚子・美都くらら 10:00~14:00	9月 土曜生 尾屋尚子 10:00~14:00	11月 水曜生 尾屋尚子・工藤友美 10:00~14:00	2024年1月 日曜生 尾屋尚子 10:00~14:00
	120分	入学式	1月17日	3月19日	2023/4/7	2023/5/20	2023/9/9	2023/11/8	2024/1/14	
1	240分	ヨガってなんだろう?	1月24日	3月26日	初日のみ10:00~15:30	初日のみ10:00~15:30	6月27日	初日のみ10:00~15:00	初日のみ10:00~15:00	初日のみ10:00~15:00
2	240分	カラダの機能に触れる	1月31日	4月2日			7月4日	9月16日	11月15日	1月21日
3	240分	呼吸の機能に触れる。ヨガの呼吸とは?	2月7日	4月9日	4月14日	5月27日	7月11日	9月23日	11月22日	1月28日
4	240分	ヨガ哲学に触れる①	2月14日	4月16日			7月18日	9月30日	11月29日	2月4日
5	240分	ヨガ哲学に触れる②	2月21日	4月23日	4月21日	6月3日	7月25日	10月7日	12月6日	2月11日
6	240分	ヨガ哲学に触れる③	2月28日	4月30日	4月28日	6月10日	8月1日	10月14日	12月13日	2月18日
7	240分	プログラミングに触れる①	3月14日	5月7日			8月8日	10月21日	12月20日	2月25日
8	240分	プログラミングに触れる②	3月21日	5月14日	5月12日	6月17日	8月22日	10月28日	12月27日	3月3日
9	240分	前半総復習	3月28日	5月21日			8月29日	11月4日	1月17日	3月10日
10	240分	IRマインド (IRとは・・・)	4月4日	5月28日	5月19日	6月24日	9月12日	11月11日	1月24日	3月17日
11	240分	誘導方法と表現とプログラミングとは	4月11日	6月4日			9月19日	11月18日	1月31日	3月24日
12	240分	パワーヨガプログラミングとは?	4月18日	6月11日	5月26日	7月1日	9月26日	11月25日	2月7日	3月31日
13	240分	パワーヨガレススロープレ①	4月25日	6月18日			10月3日	12月2日	2月14日	4月7日
14	240分	パワーヨガレススロープレ②	5月2日	6月25日	6月2日	7月8日	10月10日	12月9日	2月21日	4月14日
15	240分	リラックスヨガプログラミングとは?	5月9日	7月2日			10月17日	12月23日	2月28日	4月21日
16	240分	リラックスヨガロープレ①	5月16日	7月9日	6月9日	7月15日	10月24日	1月13日	3月6日	4月28日
17	240分	リラックスヨガロープレ②	5月23日	7月16日			10月31日	1月20日	3月13日	5月12日
18	240分	グループレッスンを作る	5月30日	7月23日	6月16日	7月22日	11月7日	1月27日	3月27日	5月19日
19	240分	IHTA 2級実技試験 (グループレッスン実践)	6月13日	7月30日			11月14日	2月3日	4月3日	5月26日

※水色は2023年 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
+サービズレッスン30回	30時間	●

※20回レッスン受講後にサービズレッスン(サービズレッスンは任意)

(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についての詳細はこちらに詳しく記載しています



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	1月 日曜生 工藤友美 10:00~14:00	3月 金曜生 美都くらら・工藤友美 10:00~14:00	5月 土曜生 工藤友美・美都くらら 10:00~14:00	6月 金曜生 美都くらら 10:00~18:45	8月 火曜生 工藤友美・尾屋尚子・美都くらら 10:00~14:00	7月 土曜生 本田謙介・工藤友美 10:00~18:45	8月 日曜生 本田謙介・小笠原南・工藤友美 10:00~14:00	11月 火曜生 工藤友美・尾屋尚子・美都くらら 10:00~14:00	2024年2月 土曜生 美都くらら・工藤友美 10:00~14:00	2024年4月 水曜生 工藤友美・美都くらら 10:00~14:00
1	240分	ヨガの哲学基礎①	1月8日	3月3日	5月20日	6月23日	6月27日	7月29日	8月20日	11月21日	2月10日	4月10日
2	240分	ヨガの哲学基礎②	1月15日	3月10日	5月27日		7月4日		8月27日	11月28日	2月17日	4月17日
3	240分	ヨガの哲学基礎③	1月22日	3月17日	6月3日		7月11日		9月3日	12月12日	2月24日	4月24日
4	240分	ヨガの哲学基礎④	1月29日	3月24日	6月10日	6月30日	7月18日	8月5日	9月10日	12月19日	3月2日	5月1日
5	240分	解剖学基礎①「機能解剖学とは」	2月5日	3月31日	6月17日		7月25日		9月17日	12月26日	3月9日	5月8日
6	240分	解剖学基礎②「下肢」	2月12日	4月7日	6月24日	7月7日	8月1日	8月19日	9月24日	1月9日	3月16日	5月15日
7	240分	解剖学基礎③「上肢」	2月19日	4月14日	7月1日	7月14日	8月8日	8月26日	10月1日	1月16日	3月23日	5月22日
8	240分	解剖学基礎④「下肢」	2月26日	4月21日	7月8日		8月22日		10月8日	1月23日	3月30日	5月29日
9	240分	解剖学基礎⑤「上肢」	3月5日	4月28日	7月15日		8月29日		10月15日	1月30日	4月6日	6月5日
10	240分	解剖学基礎⑥「上肢」	3月12日	5月12日	7月22日		9月12日	9月2日	10月22日	2月6日	4月13日	6月12日
11	240分	解剖学基礎⑦「上肢」	3月19日	5月19日	7月29日		9月19日		10月29日	2月13日	4月20日	6月19日
12	240分	解剖学基礎⑧「上肢」	3月26日	5月26日	8月5日		9月26日	9月9日	11月5日	2月20日	4月27日	6月26日
13	240分	アーサナ実践と指導方法①	4月2日	6月2日	8月19日	8月4日	10月3日	9月16日	11月12日	2月27日	5月11日	7月3日
14	240分	アーサナ実践と指導方法②	4月9日	6月9日	8月26日	8月18日	10月10日	9月16日	11月19日	3月12日	5月18日	7月10日
15	240分	アーサナ実践と指導方法③	4月16日	6月16日	9月2日	8月25日	10月17日	9月30日	11月26日	3月19日	5月25日	7月17日
16	240分	アーサナ実践と指導方法④	4月23日	6月23日	9月9日	9月1日	10月24日	9月30日	12月3日	3月26日	6月1日	7月24日
17	240分	アーサナ実践と指導方法⑤	5月14日	6月30日	9月16日	9月8日	10月31日	10月7日	12月10日	4月2日	6月8日	7月31日
18	240分	アーサナ実践と指導方法⑥	5月21日	7月7日	9月30日	9月15日	11月7日	10月14日	12月17日	4月9日	6月15日	8月7日
19	240分	アーサナ実践と指導方法⑦	5月28日	7月14日	10月7日	10月22日	11月14日	10月14日	12月24日	4月16日	6月22日	8月21日
20	240分	アーサナ実践と指導方法⑧	6月4日	7月21日	10月14日	9月29日	11月21日	10月14日	1月7日	4月23日	6月29日	8月28日
21	240分	アーサナ実践と指導方法⑨	6月11日	7月28日	10月21日	10月13日	11月28日	10月21日	1月14日	4月30日	7月6日	9月4日
22	240分	アーサナ実践と指導方法⑩	6月18日	8月4日	10月28日	10月20日	12月12日	10月21日	1月21日	5月7日	7月13日	9月11日
23	240分	アーサナ実践と指導方法⑪	6月25日	8月18日	11月4日	10月27日	12月19日	10月28日	1月28日	5月14日	7月20日	9月18日
24	240分	アーサナ実践と指導方法⑫	7月2日	8月25日	11月11日	11月10日	12月26日		2月4日	5月21日	7月27日	9月25日
25	240分	グループレッスン 対策	7月9日	9月1日	11月18日	11月17日	1月9日	11月4日	2月11日	5月28日	8月3日	10月2日
26	240分	IHTA 1級実技試験 (グループレッスン実践)	7月16日	9月8日	11月25日	11月24日	1月16日		2月18日	6月4日	8月17日	10月9日
27	240分	インストラクター 活躍講座	7月23日	9月15日	12月2日	12月1日	1月23日	11月11日	2月25日	6月18日	8月24日	10月16日
28	120分	RYT200修了式	7月30日	9月22日	12月9日	12月8日	1月30日		3月3日	6月25日	8月31日	10月23日

解剖学の学習スケジュール

①解剖学の考え方
②下肢後面の筋肉
③下肢側面・深層の筋肉
④下肢前面の筋肉
⑤下肢内側の筋肉
⑥肩甲骨・体幹部の筋肉
⑦肩関節周辺の筋肉
⑧全身運動・運動性

アーサナ実践の学習スケジュール

①基本のアーサナ
②立位のアーサナ(ウォーリア系)
③立位のアーサナ(三角系)
④立位のアーサナ(バランス系)
⑤座位のアーサナ(太極礼拝系)
⑥座位のアーサナ(太極礼拝系)
⑦座位のアーサナ(四つ這い系)
⑧座位のアーサナ(前屈・後屈系)
⑨座位のアーサナ(回旋系)
⑩逆転のアーサナ
⑪ロープレ
⑫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級リテイク

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、これまでと同様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。

