

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

② zoom講義 開講スケジュール (10:00～14:00)

No.		木 (週1)	日 (週1)	水 (週1)	土 (週1)	金 (週1)
7	プログラミングに触れる①	11月9日	1月14日	2月14日	3月23日	4月12日
8	プログラミングに触れる②	11月16日	1月28日	2月21日	3月30日	4月19日
9	イントロダクションと動画復習	11月23日	2月4日	2月28日	4月6日	4月26日
10	IRマインドとは…ヨガ哲学でひも解く	11月30日	2月18日	3月6日	4月13日	5月17日
11	誘導方法と表現とプログラミングとは	12月7日	2月25日	3月13日	4月20日	5月24日

※③ 通学講義を受講する前に、② zoom講義 の受講を済ませていただく必要があります

③ 通学講義 開講スケジュール (10:00～14:00) ※11/25～のみ14:30～18:30

No.		土 (週1)	水 (週1)	日 (週1)	火 (週1)	短期
12	パワーヨガプログラミングとは?	11月25日	2月7日	3月31日	5月28日	4月27日
13	パワーヨガレッスンロープレ①	12月2日	2月14日	4月7日	6月18日	
14	パワーヨガレッスンロープレ②	12月9日	2月21日	4月14日	6月25日	4月29日
15	リラックスヨガプログラミングとは?	12月23日	2月28日	4月21日	7月2日	
16	リラックスヨガロープレ①	1月13日	3月6日	4月28日	7月9日	5月3日
17	リラックスヨガロープレ②	1月20日	3月13日	5月12日	7月16日	
18	グループレッスンを作る	1月27日	3月27日	5月19日	7月23日	5月4日
19	IHTA認定試験	2月3日	4月3日	5月26日	7月30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

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

② zoom講義 開講スケジュール (10:00～14:00)

No.		木 (週1)	日 (週1)	水 (週1)	土 (週1)	金 (週1)
7	プログラミングに触れる①	11月9日	1月14日	2月14日	3月23日	4月12日
8	プログラミングに触れる②	11月16日	1月28日	2月21日	3月30日	4月19日
9	イントロダクションと動画復習	11月23日	2月4日	2月28日	4月6日	4月26日
10	IRマインドとは...ヨガ哲学でひも解く	11月30日	2月18日	3月6日	4月13日	5月17日
11	誘導方法と表現とプログラミングとは	12月7日	2月25日	3月13日	4月20日	5月24日

※ ③ 通学講義を受講する前に、② zoom講義 の受講を済ませていただく必要があります

③ 通学講義 開講スケジュール (10:00～14:00)

No.		火 (週1)	土 (週1)	木 (週1)	短期
12	パワーヨガプログラミングとは?	10月31日	12月16日	2月8日	5月3日
13	パワーヨガレッスンロープレ①	11月7日	12月23日	2月15日	
14	パワーヨガレッスンロープレ②	11月14日	1月6日	2月22日	5月4日
15	リラックスヨガプログラミングとは?	11月21日	1月13日	2月29日	
16	リラックスヨガロープレ①	11月28日	1月20日	3月7日	5月5日
17	リラックスヨガロープレ②	12月12日	1月27日	3月14日	
18	グループレッスンを作る	12月19日	2月3日	3月21日	5月6日
19	IHTA認定試験	12月26日	2月10日	3月28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

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

② zoom講義 開講スケジュール (10:00～14:00)

No.		木 (週1)	日 (週1)	水 (週1)	土 (週1)	金 (週1)
7	プログラミングに触れる①	11月9日	1月14日	2月14日	3月23日	4月12日
8	プログラミングに触れる②	11月16日	1月28日	2月21日	3月30日	4月19日
9	イントロダクションと動画復習	11月23日	2月4日	2月28日	4月6日	4月26日
10	IRマインドとは...ヨガ哲学でひも解く	11月30日	2月18日	3月6日	4月13日	5月17日
11	誘導方法と表現とプログラミングとは	12月7日	2月25日	3月13日	4月20日	5月24日

※ ③ 通学講義を受講する前に、② zoom講義 の受講を済ませていただく必要があります

③ 通学講義 開講スケジュール (10:00～14:00)

No.		土 (月3)	水 (月3)	日 (月3)	短期	火 (月3)
12	パワーヨガプログラミングとは?	10月7日	1月31日	3月31日	5月3日	5月7日
13	パワーヨガレッスンロープレ①	10月21日	2月14日	4月14日		5月21日
14	パワーヨガレッスンロープレ②	10月28日	2月28日	4月28日	5月4日	5月28日
15	リラックスヨガプログラミングとは?	11月11日	3月13日	5月12日		6月11日
16	リラックスヨガロープレ①	11月25日	3月27日	5月26日	5月5日	6月25日
17	リラックスヨガロープレ②	12月2日	4月3日	6月2日		7月2日
18	グループレッスンを作る	12月9日	4月17日	6月16日	5月6日	7月16日
19	IHTA認定試験	12月23日	4月24日	6月23日		7月23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

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

② zoom講義 開講スケジュール (10:00～14:00)

No.		木 (週1)	日 (週1)	水 (週1)	土 (週1)	金 (週1)
7	プログラミングに触れる①	11月9日	1月14日	2月14日	3月23日	4月12日
8	プログラミングに触れる②	11月16日	1月28日	2月21日	3月30日	4月19日
9	イントロダクションと動画復習	11月23日	2月4日	2月28日	4月6日	4月26日
10	IRマインドとは...ヨガ哲学でひも解く	11月30日	2月18日	3月6日	4月13日	5月17日
11	誘導方法と表現とプログラミングとは	12月7日	2月25日	3月13日	4月20日	5月24日

※ ③ 通学講義を受講する前に、② zoom講義 の受講を済ませていただく必要があります

③ 通学講義 開講スケジュール (3月・7月火曜10:00～14:00/5月13:00～17:00/7月土曜10:00～18:30)

No.		日 (週1)	土 (週1)	水 (週1)	日 (週1)	短期
12	パワーヨガプログラミングとは?	10月22日	11月4日	12月13日	3月17日	5月1日
13	パワーヨガレッスンロープレ①	10月29日	11月11日	12月20日	3月24日	
14	パワーヨガレッスンロープレ②	11月5日	11月18日	12月27日	3月31日	5月2日
15	リラックスヨガプログラミングとは?	11月12日	11月25日	1月10日	4月7日	
16	リラックスヨガロープレ①	11月19日	12月2日	1月17日	4月14日	5月3日
17	リラックスヨガロープレ②	11月26日	12月9日	1月24日	4月21日	
18	グループレッスンを作る	12月3日	12月23日	1月31日	4月28日	5月4日
19	IHTA認定試験	12月10日	1月6日	2月7日	5月5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

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

② zoom講義 開講スケジュール（10:00～14:00）

No.		木（週1）	日（週1）	水（週1）	土（週1）	金（週1）
7	プログラミングに触れる①	11月9日	1月14日	2月14日	3月23日	4月12日
8	プログラミングに触れる②	11月16日	1月28日	2月21日	3月30日	4月19日
9	イントロダクションと動画復習	11月23日	2月4日	2月28日	4月6日	4月26日
10	IRマインドとは…ヨガ哲学でひも解く	11月30日	2月18日	3月6日	4月13日	5月17日
11	誘導方法と表現とプログラミングとは	12月7日	2月25日	3月13日	4月20日	5月24日

※ ③ 通学講義を受講する前に、② zoom講義 の受講を済ませていただく必要があります

③ 通学講義 開講スケジュール（4月・9月・11月10:30～18:30/7月10:00～14:00）

No.		（木）（週1）
12	パワーヨガプログラミングとは？	11月30日
13	パワーヨガレッスンロープレ①	12月7日
14	パワーヨガレッスンロープレ②	12月14日
15	リラックスヨガプログラミングとは？	12月21日
16	リラックスヨガロープレ①	1月11日
17	リラックスヨガロープレ②	1月18日
18	グループレッスンを作る	1月25日
19	IHTA認定試験	2月1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

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

② zoom講義 開講スケジュール（10:00～14:00）

No.		木（週1）	日（週1）	水（週1）	土（週1）	金（週1）
7	プログラミングに触れる①	11月9日	1月14日	2月14日	3月23日	4月12日
8	プログラミングに触れる②	11月16日	1月28日	2月21日	3月30日	4月19日
9	イントロダクションと動画復習	11月23日	2月4日	2月28日	4月6日	4月26日
10	IRマインドとは…ヨガ哲学でひも解く	11月30日	2月18日	3月6日	4月13日	5月17日
11	誘導方法と表現とプログラミングとは	12月7日	2月25日	3月13日	4月20日	5月24日

※ ③ 通学講義を受講する前に、② zoom講義 の受講を済ませていただく必要があります

③ 通学講義 開講スケジュール（9月13:30～17:30/10月10:30～14:30）

No.		木（週1）
12	パワーヨガプログラミングとは？	10月12日
13	パワーヨガレッスンロープレ①	10月19日
14	パワーヨガレッスンロープレ②	10月26日
15	リラククスヨガプログラミングとは？	11月2日
16	リラククスヨガロープレ①	11月9日
17	リラククスヨガロープレ②	11月16日
18	グループレッスンを作る	11月23日
19	IHTA認定試験	11月30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