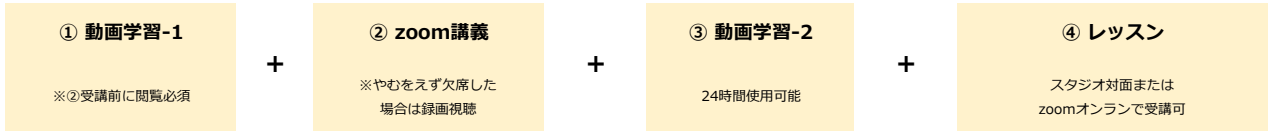


オンラインRYTコースは下記①~④（合計200時間）すべてを受講いただきます



① 動画学習-1 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）

※ ② zoom講義を受講する前に、① 動画学習-1 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.	火曜（週1）	日曜（週1）	木曜（週1）	日曜（週1）	水曜（週1）	土曜（週1）	金曜（週1）
7 プログラミングに触れる①	9月12日	10月8日	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	9月19日	10月15日	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	9月26日	10月22日	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	10月3日	10月29日	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	10月10日	11月5日	12月7日	2月25日	3月13日	4月20日	5月24日
12 パワーヨガプログラミングとは？	10月17日	11月12日	12月14日	3月3日	3月27日	4月27日	5月31日
13 パワーヨガレッスンロープレ①（15分）4セット分	10月24日	11月19日	12月21日	3月10日	4月3日	5月11日	6月7日
14 パワーヨガレッスンロープレ（20分）	10月31日	11月26日	12月28日	3月17日	4月10日	5月18日	6月14日
15 リラックスヨガプログラミングとは？パワーロープレ（30分）	11月7日	12月3日	1月4日	3月24日	4月17日	5月25日	6月21日
16 リラックスヨガロープレ①（30分）	11月14日	12月10日	1月11日	3月31日	4月24日	6月1日	6月28日
17 リラックスヨガロープレ②（60分）	11月21日	12月17日	1月18日	4月7日	5月8日	6月8日	7月5日
18 グループレッスンを作る	11月28日	12月24日	1月25日	4月14日	5月15日	6月15日	7月12日
19 グループレッスン実践	12月12日	1月7日	2月1日	4月21日	5月22日	6月22日	7月19日
IHTA実技試験	12月19日	1月14日	2月8日	4月28日	5月29日	6月29日	7月26日

※1日4時間を参加できない時は録画視聴または振替受講可能(受講期限内の講義に限る)

③ 動画学習-2 カリキュラム

・ 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

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