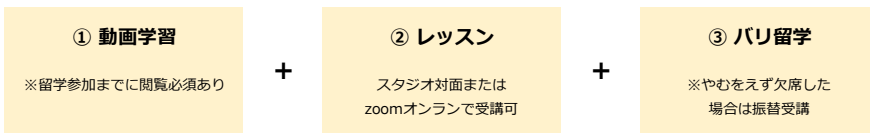


下記①～③（合計200時間）すべてを受講いただきます



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	

留学参加までに、
1～6のカリキュラムを閲覧いただく必要があります

② レッスン

※詳細は下記スケジュールをご参照ください

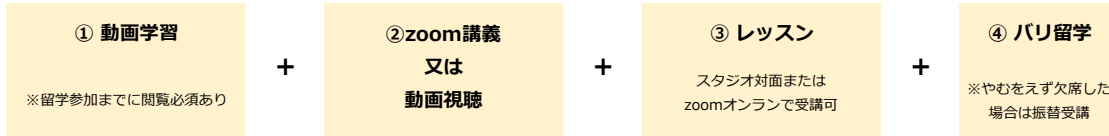
<https://ymcschool.jp/schedule/>

③ バリ留学講義

No.	時間	講義	2023年
7	4時間	プログラミングに触れる①	12月2日 ～ 12月8日
8	4時間	プログラミングに触れる②	
9	4時間	イントロダクションと動画復習	
10	4時間	IRマインドとは…ヨガ哲学でひも解く	
11	4時間	誘導方法と表現とプログラミングとは	
12	4時間	パワーヨガプログラミングとは？	
13	4時間	パワーヨガレッスンロープレ①	
14	4時間	パワーヨガレッスンロープレ②	
15	4時間	パワーロープレ	
16	4時間	リラックスヨガロープレ①	
17	4時間	リラックスヨガロープレ②	
18	4時間	グループレッスンを作る	
19	4時間	グループレッスン実践（IHTAヨガ2級実技試験）	

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

留学参加までに、
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）
7	プログラミングに触れる① 11/16(or動画)
8	プログラミングに触れる② 11/13(or動画)
9	イントロダクションと動画復習 11/23(or動画)
10	IRマインドとは…ヨガ哲学でひも解く 11/30(or動画)
11	誘導方法と表現とプログラミングとは 12/7(or動画)

※④バリの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バリ合宿

No.	2024年
12	パワーヨガプログラミングとは？
13	パワーヨガレッスンロープレ①
14	パワーヨガレッスンロープレ②
15	リラックスヨガプログラミングとは？ 1月2日
16	リラックスヨガロープレ① ～
17	リラックスヨガロープレ② 1月6日
18	グループレッスンを作る
19	IHTA認定試験

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