

# YOGA INSTRUCTOR COURSE

## IHTA認定ヨガインストラクター養成2級

No.	時間数	講義項目	2023年4月金曜日 10:00~14:00	2023年8月日曜日 14:30~18:30	2023年9月木曜日 10:00~14:00	2023年11月水曜日 10:00~14:00
1	240分	ヨガってなんだろう？	4月14日	8月20日	9月14日	11月29日
2	240分	カラダの機能に触れる	4月21日	8月27日	9月21日	12月13日
3	240分	呼吸の機能に触れる。ヨガの呼吸とは？	4月28日	9月3日	9月28日	12月20日
4	240分	ヨガ哲学に触れる①	5月12日	9月10日	10月5日	1月10日
5	240分	ヨガ哲学に触れる②	5月19日	9月17日	10月12日	1月17日
6	240分	ヨガ哲学に触れる③	5月26日	9月24日	10月19日	1月24日
7	240分	プログラミングに触れる①	6月2日	10月1日	10月26日	1月31日
8	240分	プログラミングに触れる②	6月9日	10月8日	11月2日	2月7日
9	120分	前半総復習	6月16日	10月29日	11月9日	2月14日
10	240分	IRマインド (IRとは・・・)	6月23日	11月5日	11月16日	2月21日
11	240分	誘導方法と表現とプログラミングとは	6月30日	11月12日	11月23日	2月28日
12	240分	パワーヨガプログラミングとは？	7月7日	11月26日	11月30日	3月6日
13	240分	パワーヨガレッスンロープレ①	7月14日	12月3日	12月7日	3月13日
14	240分	パワーヨガレッスンロープレ②	7月21日	12月10日	12月14日	3月20日
15	240分	リラックスヨガプログラミングとは？	8月11日	12月24日	12月21日	3月27日
16	240分	リラックスヨガロープレ①	8月18日	1月7日	1月11日	4月3日
17	240分	リラックスヨガロープレ②	8月25日	1月14日	1月18日	4月10日
18	240分	グループレッスンを作る	9月1日	1月21日	1月25日	4月17日
19	240分	IHTA 2級実技試験 (グループレッスン実践)	9月8日	1月28日	2月1日	4月24日

# 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	2023年7月日曜日 14:30~18:30	2023年10月金曜日 10:00~14:00	2024年2月日曜日(短期) 10:00~18:30	2024年2月木曜日 10:00~14:00
1	240分	ヨガの哲学基礎①	7月2日	10月13日	2月18日	2月8日
2	240分	ヨガの哲学基礎②	7月9日	10月20日	2月18日	2月15日
3	240分	ヨガの哲学基礎③	7月16日	10月27日	2月25日	2月22日
4	240分	ヨガの哲学基礎④	7月23日	11月10日	2月25日	2月29日
5	240分	解剖学基礎①「機能解剖学とは」	7月30日	11月17日	3月3日	3月7日
6	240分	解剖学基礎②「下肢」	8月6日	11月24日	3月3日	3月14日
7	240分	解剖学基礎③「下肢」	8月20日	12月1日	3月10日	3月21日
8	240分	解剖学基礎④「下肢」	8月27日	12月8日	3月10日	3月28日
9	240分	解剖学基礎⑤「下肢」	9月3日	12月15日	3月17日	4月4日
10	240分	解剖学基礎⑥「上肢」	9月10日	12月22日	3月17日	4月11日
11	240分	解剖学基礎⑦「上肢」	9月17日	1月12日	3月24日	4月18日
12	240分	解剖学基礎⑧「上肢」	9月24日	1月19日	3月24日	4月25日
13	240分	アーサナ実践と指導方法①	10月1日	1月26日	3月31日	5月9日
14	240分	アーサナ実践と指導方法②	10月8日	2月2日	3月31日	5月16日
15	240分	アーサナ実践と指導方法③	10月15日	2月9日	4月7日	5月23日
16	240分	アーサナ実践と指導方法④	10月22日	2月16日	4月7日	5月30日
17	240分	アーサナ実践と指導方法⑤	10月29日	2月23日	4月14日	6月6日
18	240分	アーサナ実践と指導方法⑥	11月12日	3月1日	4月14日	6月13日
19	240分	アーサナ実践と指導方法⑦	11月19日	3月8日	4月21日	6月20日
20	240分	アーサナ実践と指導方法⑧	11月26日	3月15日	4月21日	6月27日
21	240分	アーサナ実践と指導方法⑨	12月3日	3月22日	4月28日	7月4日
22	240分	アーサナ実践と指導方法⑩	12月10日	3月29日	4月28日	7月11日
23	240分	アーサナ実践と指導方法⑪	12月17日	4月5日	5月5日	7月18日
24	240分	アーサナ実践と指導方法⑫	12月24日	4月12日	5月5日	7月25日
25	240分	グループレッスン 対策	1月7日	4月19日	5月12日	8月1日
26	240分	IHTA 1級実技試験 (グループレッスン実践)	1月14日	4月26日	5月12日	8月8日
27	240分	インストラクター活躍講座	1月21日	5月10日	5月19日	8月22日
28	120分	RYT200修了式	1月28日	5月17日	5月19日	8月29日

※ピンクは2022年 水色は2023年 黄色は2024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
レッスン	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



**YACEP**  
CONTINUING EDUCATION PROVIDER  
Yoga ALLIANCE

**YACEPについての詳細は  
こちらに詳しく記載しています**



### 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太陽礼拝系アーサナ①
- ⑥太陽礼拝系アーサナ②
- 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、これまでと同じよう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。

