

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

※ ④ 沖縄合宿を受講する前に、① 動画学習 の閲覧を済ませて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	日曜	木曜	日曜	水曜
7	9月12日	10月8日	11月9日	1月14日	2月14日
8	9月19日	10月15日	11月16日	1月28日	2月21日
9	9月26日	10月22日	11月23日	2月4日	2月28日
10	10月3日	10月29日	11月30日	2月18日	3月6日
11	10月10日	11月5日	12月7日	2月25日	3月13日

※ ④ 沖縄合宿を受講する前に、② zoom講義 の受講を済ませていただく必要があります

③ 沖縄合宿

No.	2023年	2024年
12		
13		
14		
15	12月13日	3月20日
16	～	～
17	12月18日	3月25日
18		
19		

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