

YOGA INSTRUCTOR COURSE  
IHTA認定ヨガインストラクター養成2級

2024年度 ヨガインストラクター養成コース スケジュール <横浜校> 2023.11.3 更新

No.	時間数	講義項目	2023年スタート		2024年スタート		
			12月 土曜生 小笠原南 (オンライン+通学のみ) 10:00~14:00	11月 水曜生 小笠原南 10:00~14:00	3月 水曜生 本田雄介 10:00~14:00	5月 GW短期生 小笠原南/本田雄介 (オンライン+通学のみ) 10:00~18:45	5月 土曜生 小笠原南 10:00~14:00
1	240分	ヨガってなんだろう?	オンライン+通学用 スケジュール ※下記日程に ヨガ2級の 振替参加は可能	11月9日	3月13日	オンライン+通学用 スケジュール ※下記日程に ヨガ2級の 振替参加は可能	5月11日
2	240分	カラダの機能に触れる		11月16日	3月27日		5月18日
3	240分	呼吸の機能に触れる。ヨガの呼吸とは?		11月30日	4月3日		5月25日
4	240分	ヨガ哲学に触れる①		12月7日	4月10日		6月1日
5	240分	ヨガ哲学に触れる②		12月14日	4月17日		6月8日
6	240分	ヨガ哲学に触れる③		12月21日	4月24日		6月15日
7	240分	プログラミングに触れる①		12月28日	5月1日		6月22日
8	240分	プログラミングに触れる②		1月11日	5月8日		6月29日
9	120分	前半総復習		1月18日	5月15日		7月6日
10	240分	IRマインド (IRとは・・・)		1月25日	5月22日		7月13日
11	240分	誘導方法と表現とプログラミングとは	2月1日	5月29日	7月20日		
12	240分	パワーヨガプログラミングとは?	12月16日	2月8日	6月5日	5月3日	7月27日
13	240分	パワーヨガレッスンロープレ①	12月23日	2月15日	6月12日	5月4日	8月3日
14	240分	パワーヨガレッスンロープレ②	1月6日	2月22日	6月19日	5月5日	8月10日
15	240分	リラクセスヨガプログラミングとは?	1月13日	2月29日	6月26日	5月6日	8月17日
16	240分	リラクセスヨガロープレ①	1月20日	3月7日	7月3日	5月7日	8月24日
17	240分	リラクセスヨガロープレ②	1月27日	3月14日	7月10日	5月8日	8月31日
18	240分	グループレッスンを作る	2月3日	3月21日	7月17日	5月9日	9月7日
19	240分	IHTA 2級実技試験 (グループレッスン実践)	2月10日	3月28日	7月24日	5月10日	9月14日

■eラーニング (WEB学習)

No.	時間数	科目
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
	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  
(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

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

2025年修了

2025年修了