

# 全米ヨガアライアンス認定 RYT200 2025 年 5月金曜開始コース募集要項

## 1. 期間

2025 年 5 月 16 日（金）～2025 年 12 月 12 日（金）計 20 回

時間： 8 時半～14 時半（6 時間）×20 回+40 時間のプラクティス=160 時間

## 2. 講座費用

42 万円（税込み）

早割適応） **38 万円**（税込み）5 月 15 日までのお申込み

お支払い）一括払い OR 分割払い

※その他副教材 2 冊各自ご準備頂きます（total 2000 円ほどです）

※お友達割引 JOYFITYOGA ひばりが丘の会員様以外のお友達とご入学された場合双方に、1 万円割引させていただきます

## 3. 振替受講について

お休みをされた際は、座学・実技ともに振替、もしくは次期講座での受講が可能です。

少人数ですので、振替日に関してはご相談の上、決定させていただきます。

お休みをされる際は講師に都度ご相談ください。

## 4. 勉強会

暮らしに役立つ哲学、解剖学、生理学等を勉強できる学びの場をご提供する予定です。

## 5. 再受講制度

もう一度学びたいと思う講義があれば、無料にて再受講可能です（ただし受講人数が多い場合は要相談）

※3 回目以降は半額負担となります

## 6. その他受講中のスタジオ利用について

ジョイフィットの施設利用が可能（受講料内に会費が含まれます）

# 【内容】

日程	内容	
1	座学	ヨガの基礎知識
	実技	太陽礼拝
2	座学	ヨガ哲学アシュタンガヨーガに学ぶ道徳
	実技	立位のアーサナ
3	座学	ヨガ哲学 ナーディ・チャクラについて
	実技	座位のアーサナ
4	座学	解剖生理学 1
	実技	座位のアーサナ
5	座学	解剖生理学 2
	実技	バランス、逆転、応用アーサナ
6	座学	呼吸法・瞑想概論
	実技	今までの復習・太陽礼拝のテスト

7	座学	応用解剖学【肩】
	実技	アドバンスアーサナ
8	座学	応用解剖学【股関節】
	実技	アドバンスアーサナ
9	座学	応用解剖学【膝・肘】
	実技	アドバンスアーサナ
10	座学	応用解剖学【脊柱】
	実技	アドバンスアーサナ
11	座学	応用解剖学【足関節】
	実技	アドバンスアーサナ
12	座学	解剖生理学（女性ホルモン）
	実技	アドバンスアーサナ
13	座学	自律神経 2
	実技	アドバンスアーサナ
14	座学	瞑想概論・復習テスト
	実技	アドバンスアーサナ

## 3期

日程	内容	
15	座学	指導理論
	実技	クラスデザインと瞑想
16	座学	指導理論
	実技	クラスデザインと瞑想
17	座学	指導理論
	実技	クラスデザインと瞑想
18	座学	指導理論
	実技	クラスデザインと瞑想
19	座学	指導理論
	実技	クラスデザインと瞑想
20	卒業試験	

## 【スケジュール】

5月

月	火	水	木	金	土	日
	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16①	17	18
19	20	21	22	23②	24	25
26	27	28	29	30③	31	

6月

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13④	14	15
16	17	18	19	20⑤	21	22
23	24	25	26	27⑥	28	29
30						

7月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11⑦	12	13
14	15	16	17	18⑧	19	20
21	22	23	24	25⑨	26	27
28	29	30	31			

8月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## 9月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5 <sup>⑩</sup>	6	7
8	9	10	11	12 <sup>⑪</sup>	13	14
15	16	17	18	19 <sup>⑫</sup>	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## 10月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10 <sup>⑬</sup>	11	12
13	14	15	16	17 <sup>⑭</sup>	18	19
20	21	22	23	24 <sup>⑮</sup>	25	26
27	28	29	30	31		

## 11月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7 <sup>⑯</sup>	8	9
10	11	12	13	14 <sup>⑰</sup>	15	16
17	18	19	20	21 <sup>⑱</sup>	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## 12月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5 <sup>⑲</sup>	6	7
8	9	10	11	12 <sup>⑳</sup>	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				