

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： 9 時～15 時（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 用賀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

① 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）

② ジョイフィットヨガ用賀スタジオの空き時間を練習スペースとして利用可能（施設利用⇒1 時間 1 人 1000 円）

【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 ^⑩	6	7
8	9	10	11	12 ^⑪	13	14
15	16	17	18	19 ^⑫	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 ^⑬	11	12
13	14	15	16	17 ^⑭	18	19
20	21	22	23	24 ^⑮	25	26
27	28	29	30	31		

11月

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

12月

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