

HOT YOGA STUDIO loive
【RYT200】全米ヨガアライアンス認定講座
オンラインセッション開催スケジュール

※セッション内容、開始終了時間が変更となる場合がございます。

DAY1	2021/3/10(水)19:00~22:00
19:00-22:00	オリエンテーション
DAY2	2021/3/14(日)17:00~21:00
17:00-18:00	哲学・歴史①
18:00-21:00	哲学・歴史②
DAY3	2020/3/21(日)17:00~22:00
17:00-22:00	解剖生理学①
DAY4	2020/3/24(水)19:00~22:00
19:00-22:00	解剖生理学②
DAY5	2020/3/28(日)17:00~22:00
17:00-22:00	解剖生理学③
DAY6	2020/3/31(水)19:00~22:00
19:00-22:00	解剖生理学④
DAY7	2021/4/4(日)17:00~22:00
17:00-18:00	チームセッション①
18:00-20:00	アサナの分類/基本原則
20:00-22:00	各アサナの詳細解析
DAY8	2020/4/7(水)19:00~22:00
19:00-22:00	瞑想
DAY9	2021/4/11(日)17:00~20:00
17:00-19:00	ティーチング手法について・実践
19:00-20:00	呼吸の実践
DAY10	2020/4/14(水)19:00~22:00
19:00-21:00	瞑想の種類と詳細解析
21:00-22:00	瞑想の実践
DAY11	2021/4/18(日)17:00~22:00
17:00-20:00	インターミディエイト/アドバンストアサナ
20:00-21:00	チームセッション②
21:00-22:00	チームセッション③
DAY12	2021/4/24(土)断食リトリート
10:00-12:00	断食リトリート概要/朝ヨガレッスン
12:00-13:00	ダイエットメカニズム
13:00-14:00	休憩
14:00-15:00	ダイエットメカニズム
15:00-16:00	夜ヨガレッスン
DAY13	2021/4/25(日)断食リトリート
10:00-11:00	断食リトリート概要/朝ヨガレッスン
11:00-12:30	チームセッション④
DAY14	2020/4/28(水)19:00~22:00
19:00-21:00	女性の身体の基礎知識
21:00-22:00	女性の身体の変化について
DAY15	2021/5/9(日)17:00~21:00
17:00-19:00	女性のためのマインドフルネス
19:00-21:00	女性のためのチャクラヨガ
DAY16	2020/5/12(水)19:00~21:00
19:00-21:00	ムーンサイクルヨガ
DAY17	2021/5/16(日)17:00~20:00
17:00-19:00	アーユルヴェーダ
19:00-20:00	チームセッション⑤
DAY18	2020/5/19(水)19:00~21:00
19:00-21:00	クラスデザイン理論
DAY19	2020/5/23(日)17:00~21:00
17:00-19:00	クラスデザイン実践
19:00-21:00	クラスデザイン実習
DAY20	2020/5/26(水)19:00~22:00
19:00-22:00	クラスデザイン実習
DAY21	2020/5/30(日)17:00~22:00
17:00-20:00	修了テスト
20:00-22:00	修了式