

**HOT YOGA STUDIO loive**  
**【RYT200】全米ヨガ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**

こちらのマーク一箇所のセッションは、欠席は不可となります。(DAY1、DAY11、DAY20)

※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。

<b>DAY1</b>	<b>2021/8/16(月)19:00~22:00</b>	座学/実技
19:00-21:30	オリエンテーション	座学
21:30-22:00	チームセッション①	座学
<b>DAY2</b>	<b>2021/8/21(土)17:00~22:00</b>	座学/実技
17:00-18:00	哲学・歴史①	座学
18:00-21:00	哲学・歴史②	座学
21:00-22:00	チームセッション②	座学
<b>DAY3</b>	<b>2021/8/23(月)19:00~22:00</b>	座学/実技
19:00-20:00	呼吸の実践	座学/実技
20:00-21:00	女性のためのマインドフルネス①	座学/実技
21:00-22:00	チームセッション③	座学
<b>DAY4</b>	<b>2021/8/28(土)17:00~22:00</b>	座学/実技
17:00-19:00	ダイエットのメカニズム	座学
19:00-22:00	解剖学①	座学/実技
<b>DAY5</b>	<b>2021/8/30(月)19:00~22:00</b>	座学/実技
19:00-22:00	解剖学②	座学/実技
<b>DAY6</b>	<b>2021/9/4(土)17:00~22:00</b>	座学/実技
17:00-22:00	解剖学③	座学/実技
<b>DAY7</b>	<b>2021/9/6(月)19:00~22:00</b>	座学/実技
19:00-22:00	解剖学④	座学/実技
<b>DAY8</b>	<b>2021/9/11(土)17:00~22:00</b>	座学/実技
17:00-19:00	解剖学⑤	座学/実技
19:00-22:00	アサナの分類と基本原則	座学/実技
<b>DAY9</b>	<b>2021/9/13(月)19:00~22:00</b>	座学/実技
19:00-20:00	アサナの分類と基本原則	座学/実技
20:00-22:00	各アサナの詳細解析	座学/実技
<b>DAY10</b>	<b>2021/9/25(土)18:00~21:00</b>	座学/実技
18:00-21:00	瞑想とは・瞑想の種類と詳細解析	座学/実技
<b>DAY11</b>	<b>2021/9/27(月)19:00~22:00</b>	座学/実技
19:00-21:00	ティーチング手法について・実践	座学/実技
21:00-22:00	チームセッション④	座学
<b>DAY12</b>	<b>2021/10/2(土)10:00~19:00 断食リトリート</b>	座学/実技
10:00-12:00	断食リトリート概要/女性のためのマインドフルネス②	座学/実技
12:00-14:00	朝ヨガレッスン	座学/実技
14:00-17:00	休憩	
17:00-19:00	夜ヨガレッスン	座学/実技
<b>DAY13</b>	<b>2021/10/3(日)10:00~17:00 断食リトリート</b>	座学/実技
10:00-12:00	朝ヨガレッスン	座学/実技
12:00-13:00	チームセッション⑤	座学
13:00-14:00	休憩	
14:00-17:00	瞑想の実践	座学/実技
<b>DAY14</b>	<b>2021/10/4(月)19:00~22:00</b>	座学/実技
19:00-22:00	インターミディエイト・アドバンストアサナ	座学/実技
<b>DAY15</b>	<b>2021/10/9(土)17:00~20:00</b>	座学/実技
17:00-20:00	女性の身体の基礎知識	座学/実技
<b>DAY16</b>	<b>2021/10/11(月)19:00~22:00</b>	座学/実技
19:00-20:00	チームセッション⑥	座学
20:00-22:00	ムーンサイクルヨガ	座学/実技
<b>DAY17</b>	<b>2021/10/16(土)17:00~22:00</b>	座学/実技
17:00-19:00	アーユルヴェーダ	座学
19:00-22:00	クラスデザイン理論	座学/実技
<b>DAY18</b>	<b>2021/10/18(月)19:00~22:00</b>	座学/実技
19:00-20:00	チームセッション⑦	座学
20:00-22:00	クラスデザイン実践	実技
<b>DAY19</b>	<b>2021/10/23(土)17:00~22:00</b>	座学/実技
17:00-19:00	クラスデザイン実習	実技
19:00-22:00	クラスデザイン実習	実技
<b>DAY20</b>	<b>2021/10/30(土)17:00~22:00</b>	座学/実技
17:00-20:00	クラスデザイン実習	実技
20:00-22:00	修了式	座学