

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

こちらのマーカー箇所のセッションは、欠席は不可となります。(DAY1、DAY8、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。

DAY1	2021/10/10(日)17:00～22:00	座学/実技
17:00-20:00	オリエンテーション	座学
20:00-21:00	哲学・歴史①	座学
21:00-22:00	チームセッション①	座学

DAY2	2021/10/17(日)17:00～22:00	座学/実技
17:00-20:00	哲学・歴史②	座学
20:00-21:00	呼吸の実践	座学/実技
21:00-22:00	チームセッション②	座学

DAY3	2021/10/20(水)19:00～22:00	座学/実技
19:00-21:00	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

DAY4	2021/10/24(日)17:00~22:00	座学/実技
17:00-22:00	解剖学①	座学/実技

DAY5	2021/10/27(水)19:00~22:00	座学/実技
19:00-22:00	解剖学②	座学/実技

DAY6	2021/10/31(日)17:00~22:00	座学/実技
17:00-22:00	解剖学③	座学/実技

DAY7	2021/11/3(水)19:00~22:00	座学/実技
19:00-22:00	解剖学④	座学/実技

DAY8	2021/11/7(日)17:00~22:00	座学/実技
17:00-21:00	アサナの分類と基本原則	座学/実技
21:00-22:00	チームセッション④	座学

DAY9	2021/11/10(水)19:00～22:00	座学/実技
19:00-21:00	各アサナの詳細解析	座学/実技
21:00-22:00	ティーチング手法について・実践	座学/実技

DAY10	2021/11/14(日)17:00～22:00	座学/実技
17:00-20:00	ティーチング手法について・実践	座学/実技
20:00-22:00	インターミディエイト・アドバンストアサナ	座学/実技

DAY11	2021/11/17(水)19:00～22:00	座学/実技
19:00-22:00	瞑想とは、瞑想の種類と詳細解析	座学/実技

DAY12	2021/11/21(日)17:00~22:00	座学/実技
17:00-20:00	瞑想の実践	座学/実技
20:00-22:00	ダイエットメカニズム	座学

DAY13	2021/11/27(土)10:00～19:00 断食リトリート	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
12:00-13:30	朝ヨガレッスン	座学/実技
17:00-19:00	夜ヨガレッスン	座学/実技

DAY14	2021/11/28(日)10:00～13:00 断食リトリート	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

DAY15	2021/12/1(水)19:00～22:00	座学/実技
19:00-22:00	女性の身体の基礎知識	座学/実技

DAY16	2021/12/5(日)17:00~22:00	座学/実技
17:00-20:00	アーユルヴェーダ	座学/実技
20:00-22:00	ムーンサイクルヨガ	座学/実技

DAY17	2021/12/8(水)19:00~22:00	座学/実技
19:00-20:00	チームセッション⑥	座学
20:00-22:00	クラスデザイン理論	座学/実技

DAY18	2021/12/12(日)17:00～21:00	座学/実技
17:00-19:00	クラスデザイン実践	座学
19:00-21:00	クラスデザイン実習	実技

DAY19	2021/12/15(水)19:00～22:00	座学/実技
19:00-22:00	クラスデザイン実習	座学/実技

DAY20	2021/12/19(日)17:00~22:00	座学/実技
17:00-20:00	修了テスト	実技
20:00-22:00	修了式	座学