

HOT YOGA STUDIO loive
【RYT300】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、出席推奨レベルが高い内容となります。
(DAY1、DAY6、DAY23)

※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	2022/11/19(土)9:00～16:00	座学/実技
9:00～12:00	オリエンテーション	座学
12:00～13:00	昼休憩	
13:00～16:00	ヨガ哲学	実技
DAY2	2022/11/20(日)8:00～16:00	座学/実技
8:00～11:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
11:00～12:00	哲学	実技
12:00～13:00	昼休憩	
13:00～16:00	指導学①	実技
DAY3	2022/12/3(土)8:00～16:00	座学/実技
8:00～11:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
11:00～12:00	哲学	実技
12:00～13:00	昼休憩	
13:00～16:00	指導学②	実技
DAY4	2022/12/4(日)8:00～16:00	座学/実技
8:00～12:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
12:00～13:00	昼休憩	
13:00～15:00	解剖学①	実技
15:00～16:00	チームセッション①	座学
DAY5	2022/12/17(土)8:00～16:00	座学/実技
8:00～11:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
11:00～12:00	哲学	実技
12:00～13:00	昼休憩	
13:00～15:00	解剖学②	実技
15:00～16:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
DAY6	2022/12/18(日)8:00～16:00	座学/実技
8:00～11:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
11:00～12:00	哲学	実技
12:00～13:00	昼休憩	
13:00～15:00	解剖学③	実技
15:00～16:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
DAY7	2023/1/21(土)8:00～16:00	座学/実技
8:00～11:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
11:00～12:00	哲学	実技
12:00～13:00	昼休憩	
13:00～15:00	指導学③	実技

15:00－16:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
DAY8	2023/1/22(日)8:00～16:00	座学/実技
8:00－12:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
12:00－13:00	昼休憩	
13:00－15:00	解剖学④	実技
15:00－16:00	チームセッション②	座学
DAY9	2023/2/4(土)8:00～16:00	座学/実技
8:00－11:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
11:00－12:00	哲学	実技
12:00－13:00	昼休憩	
13:00－15:00	解剖学⑤	実技
15:00－16:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
DAY10	2023/2/5(日)8:00～16:00	座学/実技
8:00－11:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
11:00－12:00	哲学	実技
12:00－13:00	昼休憩	
13:00－15:00	解剖学⑥	実技
15:00－16:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
DAY11	2023/2/18(土)8:00～16:00	座学/実技
8:00－11:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
11:00－12:00	哲学	実技
12:00－13:00	昼休憩	
13:00－15:00	解剖学⑦	実技
15:00－16:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
DAY12	2023/2/19(日)8:00～16:00	座学/実技
8:00－11:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
11:00－12:00	チームセッション③	座学
12:00－13:00	昼休憩	
13:00－15:00	解剖学⑧	実技
15:00－16:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
DAY13	2023/3/4(土)8:00～16:00	座学/実技
8:00－11:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
11:00－12:00	哲学	実技
12:00－13:00	昼休憩	
13:00－15:00	解剖学⑨	実技
15:00－16:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
DAY14	2023/3/5(日)8:00～16:00	座学/実技
8:00－11:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
11:00－12:00	哲学	実技
12:00－13:00	昼休憩	
13:00－15:00	哲学	実技
15:00－16:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技

DAY15	2023/3/18(土)8:00～16:00	座学/実技
8:00～11:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
11:00～12:00	哲学	実技
12:00～13:00	昼休憩	
13:00～16:00	解剖学⑩	実技
DAY16	2023/3/19(日)8:00～16:00	座学/実技
8:00～11:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
11:00～12:00	チームセッション④	座学
12:00～13:00	昼休憩	
13:00～15:00	クラスデザイン①	実技
15:00～16:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
DAY17	2023/4/1(土)8:00～16:00	座学/実技
8:00～11:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
11:00～12:00	哲学	実技
12:00～13:00	昼休憩	
13:00～16:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
DAY18	2023/4/2(日)8:00～16:00	座学/実技
8:00～11:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
11:00～12:00	哲学	実技
12:00～13:00	昼休憩	
13:00～15:00	クラスデザイン②	実技
15:00～16:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
DAY19	2023/4/15(土)8:00～16:00	座学/実技
8:00～11:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
11:00～12:00	哲学	実技
12:00～13:00	昼休憩	
13:00～16:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
DAY20	2023/4/16(日)8:00～16:00	座学/実技
8:00～11:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
11:00～12:00	チームセッション⑤	座学
12:00～13:00	昼休憩	
13:00～15:00	クラスデザイン③	実技
15:00～16:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
DAY21	2023/4/29(土)8:00～16:00	座学/実技
8:00～11:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
11:00～12:00	哲学	実技
12:00～13:00	昼休憩	
13:00～16:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
DAY22	2023/4/30(日)8:00～16:00	座学/実技
8:00～11:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
11:00～12:00	哲学	実技
12:00～13:00	昼休憩	
13:00～15:00	クラスデザイン④	実技

15:00－16:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
DAY23	2023/5/13(土)8:00～16:00	座学/実技
8:00－11:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
11:00－12:00	哲学	実技
12:00－13:00	昼休憩	
13:00－16:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
DAY24	2023/5/14(日)8:00～16:00	座学/実技
8:00－11:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
11:00－12:00	哲学	実技
12:00－13:00	昼休憩	
13:00－14:00	哲学	実技
14:00－16:00	プラクティスーアサナ・プラナヤマ・瞑想	実技
DAY25	2023/5/27(土)8:00～16:00	座学/実技
8:00－13:00	修了テスト	実技
13:00－14:00	昼休憩	
14:00－16:00	卒業式	座学