

# 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

こちらのマーク一箇所のセッションは出席必須です。（DAY1,2,9,15,19）

もし、ご出席が難しい場合は事前にご相談ください。

※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	2023/6/14(水)19:00~22:00	座学/実技
19:00-21:00	オリエンテーション	座学
21:00-22:00	哲学・歴史①	座学/実技
DAY2	2023/6/18(日)17:00~22:00	座学/実技
17:00-19:00	哲学・歴史②	実技/実技
19:00-20:00	チームセッション①	座学
20:00-22:00	呼吸の実践	実技/実技
DAY3	2023/6/21(水)19:00~22:00	座学/実技
19:00-22:00	アサナ基本原則①	座学/実技
DAY4	2023/6/25(日)17:00~22:00	座学/実技
17:00-19:00	解剖学①	座学/実技
19:00-22:00	女性のためのマインドフルネス	座学/実技
DAY5	2023/7/2(日)17:00~22:00	座学/実技
17:00-20:00	解剖学②	座学/実技
20:00-22:00	各アサナの詳細解析①	実技
DAY6	2023/7/5(水)19:00~22:00	座学/実技
19:00-20:00	各アサナの詳細解析②	実技
20:00-22:00	瞑想とは、瞑想の種類と詳細解析	座学/実技
DAY7	2023/7/9(日)17:00~22:00	座学/実技
17:00-21:00	解剖学③	実技/実技
21:00-22:00	瞑想の実践	座学/実技

<b>DAY8</b>	<b>2023/7/12(水)19 : 00～22 : 00</b>	座学/実技
19:00-22:00	解剖学④	座学/実技

<b>DAY9</b>	<b>2023/7/16(日)17 : 00～22 : 00</b>	座学/実技
17:00-18:00	チームセッション②	座学
18:00-22:00	解剖学⑤	座学/実技

<b>DAY10</b>	<b>2023/7/19(水)19 : 00～22 : 00</b>	座学/実技
19:00-21:00	ダイエットのメカニズム	座学
21:00-22:00	女性の体の基礎知識	座学/実技

<b>DAY11</b>	<b>2023/7/23(日)17 : 00～22 : 00</b>	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	実技

<b>DAY12</b>	<b>2023/7/29(土)10 : 00～19 : 00 断食リトリート①</b>	座学/実技
10:00-12:00	概要説明・朝ヨガ	実技/実技
12:00-13:00	シェア	座学
13:00-17:00	休憩（一度接続を切る）	
17:00-19:00	夜ヨガレッスン・シェア	座学/実技

<b>DAY13</b>	<b>2023/7/30(日)10 : 00～16 : 00 断食リトリート②</b>	座学/実技
10:00-11:30	概要説明・朝ヨガ	座学/実技
11:30-12:30	チームセッション③	座学
12:30-14:00	休憩（一度接続を切る）	
14:00-16:00	アーユルヴェーダ	座学/実技

<b>DAY14</b>	<b>2023/8/2(水)19 : 00～21 : 00</b>	座学/実技
19:00-20:00	瞑想の実践	座学/実技
20:00-22:00	ムーンサイクルヨガ	座学/実技

<b>DAY15</b>	<b>2023/8/6(日) 17:00~22:00</b>	座学/実技
17:00-19:00	瞑想の実践	実技/実技
19:00-20:00	チームセッション④	座学
20:00-22:00	クラスデザイン理論	実技/実技
<b>DAY16</b>	<b>2023/8/9(水)19 : 00~22 : 00</b>	座学/実技
19:00-20:00	クラスデザイン理論	実技/実技
20:00-22:00	クラスデザイン実習	実技/実技
<b>DAY17</b>	<b>2023/8/20(日)17 : 00~22 : 00</b>	座学/実技
17:00-22:00	クラスデザイン実習	実技/実技
<b>DAY18</b>	<b>2023/8/23(水)19 : 00~22 : 00</b>	座学/実技
19:00-22:00	クラスデザイン実習	実技/実技
<b>DAY19</b>	<b>2023/8/27(日)17 : 00~22 : 00</b>	座学/実技
17:00-20:00	修了テスト	実技
20:00-22:00	修了式	座学