

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。(DAY1,10)

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	2023/11/4(土)8:00～16:00	座学/実技
8:00-11:00	オリエンテーション	座学
11:00-12:00	哲学・歴史	座学/実技
12:00-13:00	休憩	
13:00-15:00	哲学・歴史	座学/実技
15:00-16:00	体感レッスン	実技

DAY2	2023/11/5(日)8:00～16:00	座学/実技
8:00-10:00	朝のプラクティス	実技
10:00-11:00	哲学	座学
11:00-12:00	休憩	
12:00-14:00	アサナ基本原則・解剖学	実技
14:00-16:00	瞑想について	座学/実技

DAY3	2023/11/11(土)8:00～16:00	座学/実技
8:00-10:00	朝のプラクティス	実技
10:00-11:00	哲学	座学/実技
11:00-12:00	休憩	
12:00-16:00	アサナ基本原則・解剖学	実技

DAY4	2023/11/12(日)8:00～16:00	座学/実技
8:00-10:00	朝のプラクティス	実技
10:00-11:00	瞑想と哲学	座学/実技
11:00-12:00	休憩	

12:00-13:00	瞑想と哲学	座学/実技
13:00-16:00	アサナ基本原則・解剖学	実技

DAY5	2023/11/18(土)8:00～16:00	座学/実技
8:00-10:00	朝のプラクティス	実技
10:00-11:00	心と体を創るもの	座学
11:00-12:00	指導学	座学
12:00-13:00	休憩	
13:00-16:00	アサナ詳細解析、シークエンシングテクニック	実技

DAY6	2023/11/19(日)8:00～16:00	座学/実技
8:00-10:00	朝のプラクティス	実技
10:00-11:00	指導学	座学
11:00-12:00	指導法、指導実践	座学/実技
12:00-13:00	休憩	
13:00-16:00	アサナ詳細解析、シークエンシングテクニック	実技

DAY7	2023/12/2(土)8:00～16:00	座学/実技
8:00-10:00	朝のプラクティス	実技
10:00-11:00	哲学	座学
11:00-12:00	指導法、指導実践	座学/実技
12:00-13:00	休憩	
13:00-15:00	クラスデザイン理論	座学
15:00-16:00	実践: クラスデザイン	座学/実技

DAY8	2023/12/3(日)8:00～16:00	座学/実技
8:00-10:00	朝のプラクティス	実技
10:00-11:00	哲学	座学
11:00-12:00	指導法、指導実践	座学/実技
12:00-13:00	休憩	
13:00-16:00	実践: クラスデザイン	座学/実技

DAY9	2023/12/9(土)8:00～16:00	座学/実技
8:00-10:00	朝のプラクティス	実技
10:00-11:00	指導学	座学/実技
11:00-12:00	指導法、指導実践	座学/実技
12:00-13:00	休憩	
13:00-16:00	実践: クラスデザイン	座学/実技

DAY10	2023/12/10(日)8:00～15:00	座学/実技
8:00-10:00	修了テスト①	実技
10:00-11:00	修了テスト②	実技
11:00-12:00	修了テスト③	実技
12:00-13:00	休憩	
13:00-15:00	修了式	座学