

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。(DAY1,15,19)

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	2023/10/11(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	2023/10/15(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	2023/10/18(水)19:00～22:00	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

DAY4	2023/10/22(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	アサナ基本原則①	座学/実技

DAY5	2023/10/25(水)19:00～22:00	座学/実技
19:00-22:00	各アサナの詳細解析	座学/実技

DAY6	2023/10/29(日)17:00～22:00	座学/実技
17:00-20:00	解剖学②	実技/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	2023/11/1(水)19:00～22:00	座学/実技
19:00-22:00	解剖学③	実技/実技

DAY8	2023/11/5(日)17:00～22:00	座学/実技
17:00-21:00	解剖学④	実技/実技
21:00-22:00	瞑想の実践	実技/実技

DAY9	2023/11/12(日)17:00～22:00	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

DAY10	2023/11/15(水)19:00～22:00	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

DAY11	2023/11/19(日)17:00～22:00	座学/実技
17:00-20:00	インターミディエイト・アドバンストアサナ	座学/実技
20:00-22:00	ティーチング手法について・実践	実技

DAY12	2023/11/25(土)10:00～19:00 断食リトリート①	座学/実技
10:00-12:00	断食リトリート概要	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

DAY13	2023/11/26(日)10:00～16:00 断食リトリート②	座学/実技
10:00-11:30	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

DAY14	2023/11/29(水)19:00～22:00	座学/実技
19:00-22:00	ムーンサイクルヨガ	座学/実技

DAY15	2023/12/3(日) 17:00~22:00	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

DAY16	2023/12/6(水)19:00~22:00	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

DAY17	2023/12/10(日)17:00~22:00	座学/実技
17:00-19:00	クラスデザイン実習	実技/実技
19:00-22:00	クラスデザイン実習	実技/実技

DAY18	2023/12/13(水)19:00~22:00	座学/実技
19:00-22:00	クラスデザイン実習	実技/実技

DAY19	2023/12/17(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