

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	2025/2/8(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	2025/2/9(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	2025/2/15(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	2025/2/22(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	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	2025/3/1(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	2025/3/2(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	2025/3/8(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	2025/3/9(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	2025/3/15(土)8 : 00～16 : 00	座学/実技
8:00-10:00	朝のブラクティス	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	2025/3/16(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