

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（DAY1,15）で、
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、開始終了時間に変更となる場合がございます。

DAY1	2025/6/8(日)17:00～22:00	座学/実技
17:00-19:00	オリエンテーション	座学
19:00-20:00	体感レッスン	実技
20:00-22:00	哲学	座学/実技
DAY2	2025/6/11(水)19:00～22:00	座学/実技
19:00-22:00	アサナの基本原則	座学/実技
DAY3	2025/6/15(日)17:00～22:00	座学/実技
17:00-18:30	体感レッスン	実技
18:30-21:00	哲学	座学/実技
21:00-22:00	チームセッション	座学/実技
DAY4	2025/6/18(水)19:00～22:00	座学/実技
19:00-21:00	アサナと解剖学	座学/実技
21:00-22:00	呼吸の実践、瞑想	座学/実技
DAY5	2025/6/29(日)17:00～22:00	座学/実技
17:00-18:00	呼吸の実践、瞑想	実技/実技
18:00-19:00	チームセッション	座学
19:00-22:00	アサナと解剖学	座学/実技
DAY6	2025/7/2(水)19:00～22:00	座学/実技
19:00-21:00	アサナと解剖学	実技/実技
21:00-22:00	Dietのメカニズム	実技/実技

DAY7	2025/7/5(土)10 : 00～18 : 00	座学/実技
10:00-12:00	断食リトリート概要・代謝アップヨガ	実技/実技
12:00-13:00	シェア	座学
13:00-16:00	休憩（一度接続を切る）	
16:00-18:00	夜ヨガレッスン～シェア	座学/実技

DAY8	2025/7/6(日)10 : 00～15 : 00	座学/実技
10:00-11:30	朝ヨガ	座学/実技
11:30-12:00	チームセッション	座学
12:00-13:00	休憩（一度接続を切る）	
13:00-15:00	アーユルヴェーダ	座学/実技

DAY9	2025/7/9(水)19 : 00～22 : 00	座学/実技
19:00-20:00	アサナと解剖学	
20:00-22:00	ティーイング手法について・実践	座学/実技

DAY10	2025/7/13(日)17 : 00～22 : 00	座学/実技
17:00-18:00	クラスデザイン理論	座学/実技
18:00-21:00	オールポーズ体感※インターミディエイトアドバンスアサナ含む	実技/実技
21:00-22:00	クラスデザイン実践	実技/実技

DAY11	2025/7/16(水)19 : 00～22 : 00	座学/実技
19:00-20:00	クラスデザイン実践	座学/実技
20:00-22:00	オールポーズ体感※インターミディエイトアドバンスアサナ含む	座学/実技

DAY12	2025/7/20(日)17 : 00～22 : 00	座学/実技
17:00-20:00	女性の身体の基本知識	実技/実技
20:00-22:00	修了テストに向けて	実技/実技

DAY13	2025/7/23(水)19 : 00～22 : 00	座学/実技
19:00-20:00	オールポーズ実践ロープレ	実技/実技
20:00-21:00	チームセッション	実技/実技
20:00-22:00	修了テストに向けて	実技/実技
DAY14	2025/7/27(日)17 : 00～22 : 00	座学/実技
17:00-22:00	修了テストに向けて	実技/実技
DAY15	2025/8/3(日)17 : 00～22 : 00	座学/実技
17:00-21:00	修了テスト	実技
21:00-22:00	修了式	座学