

# 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、開始終了時間が変更となる場合がございます。

|             |                                |       |
|-------------|--------------------------------|-------|
| <b>DAY1</b> | <b>2025/10/5(日)17：00～22：00</b> | 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 |

|             |                                |       |
|-------------|--------------------------------|-------|
| <b>DAY2</b> | <b>2025/10/8(水)19：00～22：00</b> | 座学/実技 |
| 19:00-22:00 | アサナの基本原則                       | 座学/実技 |

|             |                                 |       |
|-------------|---------------------------------|-------|
| <b>DAY3</b> | <b>2025/10/12(日)17：00～22：00</b> | 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    |

|             |                                 |       |
|-------------|---------------------------------|-------|
| <b>DAY4</b> | <b>2025/10/19(日)17：00～22：00</b> | 座学/実技 |
| 17:00-21:00 | 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 |

|             |                                 |       |
|-------------|---------------------------------|-------|
| <b>DAY5</b> | <b>2025/10/22(水)19：00～22：00</b> | 座学/実技 |
| 19:00-22:00 | Dietのメカニズム                      | 実技/実技 |

|             |                                 |       |
|-------------|---------------------------------|-------|
| <b>DAY6</b> | <b>2025/10/26(日)17：00～22：00</b> | 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                         | 実技/実技 |

|             |                                |       |
|-------------|--------------------------------|-------|
| <b>DAY7</b> | <b>2025/11/1(土)10：00～18：00</b> | 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 |

|             |                                |       |
|-------------|--------------------------------|-------|
| <b>DAY8</b> | <b>2025/11/2(日)10：00～15：00</b> | 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 |

|             |                                |       |
|-------------|--------------------------------|-------|
| <b>DAY9</b> | <b>2025/11/5(水)19：00～22：00</b> | 座学/実技 |
| 19:00-20:00 | アサナと解剖学                        | 座学/実技 |
| 20:00-22:00 | ティーイング手法について・実践                | 座学/実技 |

|              |                                |       |
|--------------|--------------------------------|-------|
| <b>DAY10</b> | <b>2025/11/9(日)17：00～22：00</b> | 座学/実技 |
| 17:00-19:00  | 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    |
| 19:00-20:00  | クラスデザイン理論                      | 実技/実技 |
| 20:00-22:00  | クラスデザイン実践                      | 実技/実技 |

|              |                                 |       |
|--------------|---------------------------------|-------|
| <b>DAY11</b> | <b>2025/11/16(日)17：00～22：00</b> | 座学/実技 |
| 17:00-18:00  | クラスデザイン実践                       | 座学/実技 |
| 18:00-22:00  | 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   | 実技    |
| 20:00-22:00  | 修了テストに向けて                       | 座学/実技 |

|              |                                 |       |
|--------------|---------------------------------|-------|
| <b>DAY12</b> | <b>2025/11/19(水)19：00～22：00</b> | 座学/実技 |
| 19:00-22:00  | 女性の身体の基礎知識                      | 実技/実技 |

|              |                                 |       |
|--------------|---------------------------------|-------|
| <b>DAY13</b> | <b>2025/11/23(日)17：00～22：00</b> | 座学/実技 |
| 17:00-18:00  | オールポーズ実践ロープレ                    | 実技/実技 |
| 18:00-19:00  | チームセッション                        | 実技/実技 |
| 19:00-22:00  | 修了テストに向けて                       | 実技/実技 |

|              |                                |       |
|--------------|--------------------------------|-------|
| <b>DAY14</b> | <b>2025/12/3(水)19：00～22：00</b> | 座学/実技 |
| 17:00-22:00  | 修了テストに向けて                      | 実技/実技 |

|              |                                |       |
|--------------|--------------------------------|-------|
| <b>DAY15</b> | <b>2025/12/7(日)17：00～22：00</b> | 座学/実技 |
| 17:00-21:00  | 修了テスト                          | 実技    |
| 21:00-22:00  | 修了式                            | 座学    |