

# 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（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	ティーリング手法について・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トアサナ含む	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トアサナ含む	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ブレ	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