

# 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（DAY1,16）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>2026/1/11(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>2026/1/14(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>2026/1/18(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>2026/1/21(水)19：00～22：00</b>	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

<b>DAY5</b>	<b>2026/2/4(水)19：00～22：00</b>	座学/実技
19:00-20:00	チームセッション	座学
20:00-22:00	アサナと解剖学	座学/実技

<b>DAY6</b>	<b>2026/2/11(水)19：00～22：00</b>	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

<b>DAY7</b>	<b>2026/2/15(日)17：00～22：00</b>	座学/実技
17:00-19:00	Dietのメカニズム	実技/実技
19:00-22:00	オールポーズ体感※インターミディエイトアドバンスストアサナ含む	実技

<b>DAY8</b>	<b>2026/2/18(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>DAY9</b>	<b>2026/2/21(土)10：00～18：00</b>	座学/実技
10:00-12:00	朝ヨガ	座学/実技
12:00-13:00	チームセッション	座学
13:00-16:00	休憩（一度接続を切る）	
16:00-18:00	夜ヨガ	座学/実技

<b>DAY10</b>	<b>2026/2/22(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>DAY11</b>	<b>2026/2/25(水)19：00～22：00</b>	座学/実技
19:00-20:00	クラスデザイン理論	座学/実技
20:00-22:00	ティーチング手法について・実践	実技/実技

<b>DAY12</b>	<b>2026/3/1(日)17：00～22：00</b>	座学/実技
17:00-20:00	女性の身体の基礎知識	座学/実技
20:00-22:00	クラスデザイン実践	座学/実技

<b>DAY13</b>	<b>2026/3/4(水)19：00～22：00</b>	座学/実技
19:00-20:00	オールポーズ体感※インターミディエイトアドバンスストアサナ含む	実技/実技
20:00-22:00	クラスデザイン実践	実技/実技

<b>DAY14</b>	<b>2026/3/8(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ストアサナ含む	実技/実技
19:00-22:00	修了テストに向けて	実技/実技

<b>DAY15</b>	<b>2026/3/11(水)19：00～22：00</b>	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	座学
20:00-22:00	修了テストに向けて	実技/実技

<b>DAY16</b>	<b>2026/3/15(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