

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。

DAY1	2026/10/4(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	2026/10/7(水)19：00～22：00	座学/実技
19:00-22:00	アサナ基本原則	座学/実技
DAY3	2026/10/14(水)19：00～22：00	座学/実技
19:00-20:00	体感レッスン	実技
20:00-21:00	哲学	座学/実技
21:00-22:00	チームセッション	座学/実技
DAY4	2026/10/21(水)19：00～22：00	座学/実技
19:00-22:00	アサナと解剖学	座学/実技
DAY5	2026/10/25(日)17：00～20：00	座学/実技
17:00-20:00	女性の身体の基礎知識	実技/実技
DAY6	2026/10/28(水)19：00～22：00	座学/実技
19:00-22:00	アサナと解剖学	実技/実技

DAY7	2026/11/8(日)17：00～22：00	座学/実技
17:00-20:00	アサナと解剖学	実技/実技
20:00-22:00	Dietのメカニズム	実技/実技

DAY8	2026/11/11(水)19：00～22：00	座学/実技
19:00-22:00	アサナと解剖学	座学/実技

DAY9	2026/11/14(土)10：00～18：00※断食①	座学/実技
10:00-12:30	朝ヨガ➡乾杯➡	実技/実技
12:30-13:00	シェア	実技/実技
13:00-17:00	休憩（一度接続を切る）	
17:00-19:00	夜ヨガレッスン～シェア	実技/実技

DAY10	2026/11/15(日)10：00～15：00※断食②	座学/実技
10:00-11:30	朝ヨガ	実技/実技
11:30-12:00	チームセッション	実技/実技
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

DAY11	2026/11/18(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	ティーチング手法について・実践	実技/実技

DAY12	2026/11/22(日)17：00～22：00	座学/実技
17:00-20:00	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

DAY13	2026/11/25(水)19：00～22：00	座学/実技
19:00-21:00	クラスデザイン実践	実技/実技
21:00-22:00	体感レッスン	実技/実技
DAY14	2026/12/2(水)19：00～22：00	座学/実技
19:00-22:00	修了テストに向けて	実技
DAY15	2026/12/6(日)17：00～22：00	座学/実技
17:00-18:00	実践ロープレ	実技
18:00-19:00	チームセッション	座学
19:00-22:00	修了テストに向けて	実技
DAY16	2026/12/13(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