

HOT YOGA STUDIO loive

【RYT300】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は、出席推奨レベルが高い内容となります。

※練習の時間には、アサナ・哲学の実技と座学を行います。

※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	2024/8/1(木)19:00～22:00	座学/実技
19:00-21:00	オリエンテーション	座学
21:00-22:00	哲学	座学/実技

DAY2	2024/8/3(土)8:00～16:00	座学/実技
8:00-11:00	アサナ解析とプラクティス・生理解剖学・プランナヤマ・瞑想	実技
11:00-12:00	哲学	座学/実技
12:00-13:00	昼休憩	
13:00-16:00	アサナ解析とプラクティス・生理解剖学・プランナヤマ・瞑想	実技

DAY3	2024/8/8(木)19:00～22:00	座学/実技
19:00-22:00	アサナ解析とプラクティス・生理解剖学・プランナヤマ・瞑想	実技

DAY4	2024/8/17(土)8:00～16:00	座学/実技
8:00-12:00	アサナ解析とプラクティス・生理解剖学・プランナヤマ・瞑想	実技
12:00-13:00	哲学	実技
12:00-13:00	昼休憩	
13:00-16:00	解剖学①	実技

DAY5	2024/8/22(木)19:00～22:00	座学/実技
19:00-20:00	アサナ解析とプラクティス・生理解剖学・プランナヤマ・瞑想	実技
20:00-21:00	チームセッション	座学

DAY6	2024/8/31(土)8:00～16:00	座学/実技
8:00-11:00	アサナ解析とプラクティス・生理解剖学・プランナヤマ・瞑想	実技
11:00-12:00	哲学	座学/実技
12:00-13:00	昼休憩	
13:00-16:00	解剖学②	実技

DAY7	2024/9/5(木)19:00～22:00	座学/実技
19:00-21:00	アサナ解析とプラクティス・生理解剖学・プランナヤマ・瞑想	実技
21:00-22:00	哲学	座学/実技

DAY8	2024/9/12(木)19:00～22:00	座学/実技
19:00-22:00	産前産後ヨガ	座学/実技

DAY9	2024/9/26(木)19:00～22:00	座学/実技
8:00-11:00	解剖学③	実技

DAY10	2024/9/28(土)8:00～16:00	座学/実技
8:00-11:00	アサナ解析とプラクティス・生理解剖学・プランナヤマ・瞑想	実技

11:00-12:00	チームセッション②	実技
12:00-13:00	休憩	
13:00-16:00	解剖学④	実技

DAY11	2024/10/5(土)8:00~16:00	座学/実技
8:00-11:00	アサナ解析とプラクティス・生理解剖学・プラーナヤマ・瞑想	実技
12:00-13:00	チームセッション③	座学
13:00-15:00	休憩	
15:00-16:00	解剖学 体感理解①	実技

DAY12	2023/10/19(土)8:00~16:00	座学/実技
8:00-11:00	アサナ解析とプラクティス・生理解剖学・プラーナヤマ・瞑想	実技
11:00-12:00	指導学	座学/実技
12:00-13:00	休憩	
13:00-16:00	解剖学 体感理解②	実技

DAY13	2024/10/31(木)19:00~22:00	座学/実技
19:00-22:00	アサナ解析とプラクティス・生理解剖学・プラーナヤマ・瞑想	実技

DAY14	2024/11/7(木)19:00~22:00	座学/実技
19:00-21:00	アサナ解析とプラクティス・生理解剖学・プラーナヤマ・瞑想	実技
21:00-22:00	チームセッション④	実技

DAY15	2024/11/9(土)8:00~16:00	座学/実技
8:00-10:00	アサナ解析とプラクティス・生理解剖学・プラーナヤマ・瞑想	実技
10:00-12:00	哲学	座学/実技
11:00-12:00	指導学	座学/実技
12:00-13:00	休憩	
13:00-16:00	解剖学 体感理解③	実技

DAY16	2024/11/14(木)19:00~22:00	座学/実技
19:00-22:00	アサナ解析とプラクティス・生理解剖学・プラーナヤマ・瞑想	実技

DAY17	2024/11/16(土)8:00~16:00	座学/実技
8:00-11:00	アサナ解析とプラクティス・生理解剖学・プラーナヤマ・瞑想	実技
11:00-12:00	哲学	座学/実技
12:00-13:00	休憩	
13:00-16:00	解剖学 体感理解④	実技

DAY18	2024/11/23(土)8:00~16:00	座学/実技
8:00-11:00	アサナ解析とプラクティス・生理解剖学・プラーナヤマ・瞑想	実技
11:00-12:00	哲学	座学/実技
12:00-13:00	休憩	
13:00-15:00	クラスデザイン理論	座学/実技
15:00-16:00	クラスデザイン実践	実技

DAY19	2024/11/28(木)19:00~22:00	座学/実技
19:00-22:00	アサナ解析とプラクティス・生理解剖学・プラーナヤマ・瞑想	実技

DAY20	2024/12/5(木)19 : 00～22 : 00	座学/実技
19 : 00 - 22 : 00	アサナ解析とプラクティス・生理解剖学・プラーナヤマ・瞑想	実技

DAY21	2024/12/7(土)8 : 00～16 : 00	座学/実技
8 : 00 - 11 : 00	アサナ解析とプラクティス・生理解剖学・プラーナヤマ・瞑想	実技
11 : 00 - 12 : 00	哲学	座学/実技
12 : 00 - 13 : 00	休憩	
13 : 00 - 14 : 00	クラスデザイン	座学/実技
14 : 00 - 16 : 00	指導ロールプレイング	実技

DAY22	2024/12/15(日)8 : 00～16 : 00	座学/実技
8 : 00 - 11 : 00	アサナ解析とプラクティス・生理解剖学・プラーナヤマ・瞑想	実技
11 : 00 - 12 : 00	哲学	座学/実技
12 : 00 - 13 : 00	休憩	
13 : 00 - 14 : 00	クラスデザイン	座学/実技
14 : 00 - 16 : 00	指導ロールプレイング	実技

DAY23	2024/12/21(土)8 : 00～16 : 00	座学/実技
8 : 00 - 11 : 00	アサナ解析とプラクティス・生理解剖学・プラーナヤマ・瞑想	実技
11 : 00 - 12 : 00	哲学	座学/実技
12 : 00 - 13 : 00	休憩	
13 : 00 - 14 : 00	クラスデザイン	座学/実技
14 : 00 - 16 : 00	指導ロールプレイング	実技

DAY24	2024/12/26(木)19 : 00～22 : 00	座学/実技
19 : 00 - 22 : 00	アサナ解析とプラクティス・生理解剖学・プラーナヤマ・瞑想	実技

DAY25	2025/1/9(木)19 : 00～22 : 00	座学/実技
19 : 00 - 21 : 00	アサナ解析とプラクティス・生理解剖学・プラーナヤマ・瞑想	実技
21 : 00 - 22 : 00	チームセッション⑤	座学

DAY26	2025/1/11(土)8 : 00～16 : 00	座学/実技
8 : 00 - 11 : 00	アサナ解析とプラクティス・生理解剖学・プラーナヤマ・瞑想	実技
11 : 00 - 12 : 00	哲学	実技
12 : 00 - 13 : 00	休憩	
13 : 00 - 16 : 00	クラスデザイン ※修了テストへ向けて	実技

DAY27	2025/1/18(土)8 : 00～16 : 00 ※時間変動の可能性有り	座学/実技
8 : 00 - 13 : 00	修了テスト	実技
13 : 00 - 14 : 00	昼休憩	
14 : 00 - 16 : 00	卒業式	座学