

# 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は出席必須です。(DAY17)

もし、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>2024/9/1(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
19:00-22:00	哲学	座学/実技
<b>DAY2</b>	<b>2024/9/4(水)19 : 00~22 : 00</b>	座学/実技
19:00-20:30	アサナ基本原則	実技/実技
20:30-21:15	哲学、マインドフルネスワーク	座学/実技
21:15-22:00	チームセッション	座学
<b>DAY3</b>	<b>2024/9/11(水)19 : 00~22 : 00</b>	座学/実技
19:00-22:00	女性の身体の基礎知識	座学/実技
<b>DAY4</b>	<b>2024/9/15(日)17 : 00~22 : 00</b>	座学/実技
17:00-18:00	チームセッション	座学
18:00-20:00	アサナ基本原則	実技/実技
20:00-22:00	Dietのメカニズム	座学/実技
<b>DAY5</b>	<b>2024/9/25(水)19 : 00~22 : 00</b>	座学/実技
19:00-22:00	立位のアサナと解剖学	座学/実技
<b>DAY6</b>	<b>2024/9/28(土)10 : 00~18 : 00</b>	座学/実技
10:00-12:00	断食リトリート概要案内➡朝ヨガ➡乾杯	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>DAY7</b>	<b>2024/9/29(日)10 : 00~15 : 00</b>	座学/実技
10:00-11:30	体調確認→朝ヨガ→瞑想	実技/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	実技/実技

<b>DAY8</b>	<b>2024/10/2(水)19 : 00~22 : 00</b>	座学/実技
19:00-22:00	腹臥位のアサナと解剖学	実技/実技

<b>DAY9</b>	<b>2024/10/6(日)17 : 00~22 : 00</b>	座学/実技
17:00-20:00	座位のアサナと解剖学	座学/実技
20:00-22:00	哲学、瞑想の実践	座学/実技

<b>DAY10</b>	<b>2024/10/9(水)19 : 00~22 : 00</b>	座学/実技
19:00-22:00	仰向けのアサナと解剖学	実技/実技

<b>DAY11</b>	<b>2024/10/13(日)17 : 00~22 : 00</b>	座学/実技
17:00-20:00	ティーチング手法について・実践	実技/実技
20:00-22:00	クラスデザイン理論	座学

<b>DAY12</b>	<b>2024/10/20(日)17 : 00~22 : 00</b>	座学/実技
17:00-19:00	ティーチング実践	座学/実技
19:00-22:00	オールポーズ体感→実践ロープレ	実技/実技

<b>DAY13</b>	<b>2024/10/23(水)19 : 00~22 : 00</b>	座学/実技
19:00-20:00	チームセッション	実技/実技
20:00-22:00	オールポーズ実践ロープレ	座学/実技

<b>DAY14</b>	<b>2024/10/27(日)17 : 00~22 : 00</b>	座学/実技
17:00-19:00	オールポーズ体感・Q&A	実技/実技
19:00-21:00	オールポーズ実践ロープレ	実技/実技
21:00-22:00	指導学	実技/実技

<b>DAY15</b>	<b>2024/10/30(水)19 : 00～22 : 00</b>	座学/実技
19:00-22:00	オールポーズ実践ロープレ	実技/実技

<b>DAY16</b>	<b>2024/11/3(日)17 : 00～22 : 00</b>	座学/実技
17:00-18:00	チームセッション	座学/実技
18:00-22:00	オールポーズ実践	実技/実技

<b>DAY17</b>	<b>2024/11/10 (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