

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	2024/12/1(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	2024/12/4(水)19 : 00～22 : 00	座学/実技
19:00-22:00	アサナの基本原則	座学/実技
DAY3	2024/12/8(日)17 : 00～22 : 00	座学/実技
17:00-19:00	体感レッスン	実技
19:00-21:00	哲学	座学/実技
21:00-22:00	チームセッション	座学/実技
DAY4	2024/12/11(水)19 : 00～22 : 00	座学/実技
19:00-21:00	アサナ詳細解析	座学/実技
21:00-22:00	哲学	座学/実技
DAY5	2024/12/15(日)17 : 00～22 : 00	座学/実技
17:00-18:00	哲学	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	座学/実技
DAY6	2024/12/18(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	2025/1/8(水)19 : 00~22 : 00	座学/実技
17:00-20:00	アサナと解剖学	座学/実技
20:00-22:00	Dietのメカニズム	座学/実技

DAY8	2025/1/11(土)10 : 00~18 : 00	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

DAY9	2025/1/12(日)10 : 00~15 : 00	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

DAY10	2025/1/15(水)19 : 00~22 : 00	座学/実技
19:00-22:00	アサナと解剖学	座学/実技

DAY11	2025/1/19(日)17 : 00~22 : 00	座学/実技
17:00-20:00	女性の身体の基礎知識	座学/実技
20:00-21:00	クラスデザイン理論	座学/実技
21:00-22:00	オールポーズ体感	座学/実技

DAY12	2025/1/22(水)19 : 00~22 : 00	座学/実技
19:00-20:00	クラスデザイン理論	
20:00-22:00	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/実技

DAY13	2025/1/26(日)17 : 00～22 : 00	座学/実技
17:00-19:00	ティーイング手法について・実践	実技/実技
19:00-20:00	オールポーズ体感	実技/実技
20:00-22:00	ティーチングロープレ	実技/実技
DAY14	2025/2/2(日)17 : 00～22 : 00	座学/実技
17:00-18:00	オールポーズ実践ロープレ	実技/実技
18:00-19:00	チームセッション	座学
19:00-22:00	オールポーズ実践ロープレ	実技/実技
DAY15	2025/2/5(水)19 : 00～22 : 00	座学/実技
19:00-22:00	オールポーズ実践	実技/実技
DAY16	2025/2/9(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