

【RYT200】 スケジュール&カリキュラム

平日コース 第2期 全37回



DAY	日付・曜日	講座時間	担当	ジャンル	トピックス
1	2025年 11月14日(金)	10:00~15:00 ★対面講座 森下店にて	kikuko	オリエンテーション アーサナ	オリエンテーション ・アーサナとは〜アーサナを練習するときの心得〜 ・アーサナを行う上での基礎的な内容
2	11月20日(木)	10:00~14:00 オンラインライブ講座	kikuko	哲学	哲学 (YOGAとは? 歴史、哲学、YOGAの種類など) イーシュワラについて
3	11月21日(金)	10:00~15:00 ★対面講座 森下店にて	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY 1
4	11月27日(木)	10:00~14:00 オンラインライブ講座	kikuko	哲学	哲学 スートラ引用、心の動き、カルマ、グナなど
5	11月28日(金)	10:00~15:00 ★対面講座 森下店にて	kikuko	アーサナ	・ドリシティについて ・ヨガのプロップスとは
6	12月4日(木)	10:00~14:00 オンラインライブ講座	kikuko	哲学	哲学 スートラ引用 ヤマニヤマなど
7	12月5日(金)	10:00~15:00 ★対面講座 森下店にて	kikuko	アーサナ	・アジャストメントについて
	12月11日(木)	休み			
	12月12日(金)	休み			
8	12月18日(木)	10:00~14:00 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY 2
9	12月19日(金)	10:00~15:00 ★対面講座 森下店にて	kikuko	アーサナ	・ガイドと表現、ティーチングテクニック
10	12月25日(木)	10:00~14:00 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY 3
11	12月26日(金)	10:00~15:00 ★対面講座 森下店にて	kikuko	アーサナ	・バンダ ・太陽礼拝AB ・ハタヨガとは ・現代ヨガの流派
	2026年 1月1日(木)	休み			
	1月2日(金)	休み			
12	1月8日(木)	10:00~14:00 オンラインライブ講座	kikuko	哲学	哲学 ・サーンキヤ哲学 (プルシャ、ブラクルティ)
13	1月9日(金)	10:00~15:00 ★対面講座 森下店にて	kikuko	アーサナ	・インストラクターとしての心構え ・気分が優れない方がいた場合の対処法
14	1月15日(木)	10:00~14:00 オンラインライブ講座	kikuko	哲学	哲学 ・クリヤヨガ ・インドの神様など
15	1月16日(金)	10:00~15:00 ★対面講座 森下店にて	kikuko	アーサナ	・中間テスト 太陽礼拝を皆の前で誘導実践
	1月22日(木)	休み			
	1月23日(金)	休み			
16	1月29日(木)	10:00~14:00 オンラインライブ講座	kikuko	哲学	哲学 ・プラーナ ・ナーディ
17	1月30日(金)	10:00~15:00 ★対面講座 森下店にて	kikuko	アーサナ	様々な状況の方に対してのクラス運びについて ・初心者 ・シニア ・ママとベビー ・キッズ
18	2月5日(木)	10:00~14:00 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY 4

平日コース

DAY	日付・曜日	講座時間	担当	ジャンル	トピックス
19	2月6日(金)	10:00～15:00 ★対面講座 森下店にて	kikuko	アーサナ	・シークエンスの組み立てについて
	2月12日(木)	休み			
	2月13日(金)	休み			
20	2月19日(木)	10:00～14:00 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY 5
21	2月20日(金)	10:00～15:00 ★対面講座 森下店にて	kikuko	アーサナ	・シークエンス組み立て実践
22	2月26日(木)	10:00～14:00 オンラインライブ講座	kikuko	哲学	哲学 ・チャクラ ・パンチャコーシャ
23	2月27日(金)	10:00～15:00 ★対面講座 森下店にて	kikuko	アーサナ	・テーマ別クラス構成のポイント
24	3月5日(木)	10:00～14:00 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY 6
25	3月6日(金)	10:00～15:00 ★対面講座 森下店にて	kikuko	アーサナ	・ヨーガにおける呼吸の役割 ・ブラーナヤーマ（調気法）
26	3月12日(木)	10:00～14:00 オンラインライブ講座	kikuko	アーサナ	・オンラインでの指導方法について ・ライフプラン ・ヨガとビジネス
27	3月13日(金)	10:00～15:00 ★対面講座 森下店にて	kikuko	アーサナ	・女性の為のヨガ
	3月19日(木)	休み			
	3月20日(金)	休み			
28	3月26日(木)	10:00～14:00 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY 7
29	3月27日(金)	10:00～15:00 ★対面講座 森下店にて	kikuko	アーサナ	・シークエンスの組み立て
30	4月2日(木)	10:00～14:00 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY 8
31	4月3日(金)	10:00～15:00 ★対面講座 森下店にて	Eriko	アーサナ	・アドバンスアーサナ ・シンギングボール
32	4月9日(木)	10:00～14:00 オンラインライブ講座	kikuko	アーサナ	・ムドラ ・オンラインでの指導方法復習 ・シークエンスの組み立て
33	4月10日(金)	10:00～15:00 ★対面講座 森下店にて	kikuko	哲学	・マントラ（音の波動） ・瞑想とは ・瞑想のやり方
	4月16日(木)	休み			
	4月17日(金)	休み			
34	4月23日(木)	10:00～14:00 オンラインライブ講座	kikuko	哲学	・アーユルヴェーダ (歴史、医療として、ドーシャ、日常生活での取り組み方など)
35	4月24日(金)	10:00～15:00 ★対面講座 森下店にて	kikuko	アーサナ	・ミサライメントやアジャストメントの復習 ・テスト対策
36	4月30日(木)	10:00～14:00 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学試験
37	5月1日(金)	10:00～15:00 ★対面講座 森下店にて	kikuko	アーサナ	卒業テスト実践 卒業式

※スケジュールや内容が変更となる場合がございます。