

【RYT200】 スケジュール&カリキュラム

土日コース 第3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16日(日)	13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて	Eriko	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22日(土)	13:00~17:00 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23日(日)	13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY 1
4	11月29日(土)	13:00~17:00 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30日(日)	13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて	Eriko	アーサナ	・ドリシティについて ・ヨガのプロップスとは
	12月6日(土)	休み			
6	12月7日(日)	13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて	Eriko	アーサナ	・アジャストメントについて
7	12月13日(土)	13:00~17:00 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
	12月14日(日)	休み			
8	12月20日(土)	13:00~17:00 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY 2
9	12月21日(日)	13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて	Eriko	アーサナ	・ガイドと表現、ティーチングテクニック
10	12月27日(土)	13:00~17:00 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY 3
11	12月28日(日)	13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて	Eriko	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3日(土)	休み			
	1月4日(日)	休み			
12	1月10日(土)	13:00~17:00 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11日(日)	13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて	Eriko	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17日(土)	13:00~17:00 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18日(日)	13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて	Eriko	アーサナ	・中間テスト 太陽礼拝を皆の前で誘導実践
16	1月24日(土)	13:00~17:00 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25日(日)	13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて	Eriko	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
	1月31日(土)	休み			
	2月1日(日)	休み			
18	2月7日(土)	13:00~17:00 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY 4

土日コース

DAY	日付・曜日	講座時間	担当		トピックス
19	2月8日(日)	13:45～18:45 ★対面講座 西大島店にて	Eriko	アーサナ	・シーケンスの組み立てについて
20	2月14日(土)	13:00～17:00 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
21	2月15日(日)	13:45～18:45 ★対面講座 西大島店にて	Eriko	アーサナ	・シーケンス組み立て実践
22	2月21日(土)	13:00～17:00 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY 5
23	2月22日(日)	13:45～18:45 ★対面講座 西大島店にて	Eriko	アーサナ	・テーマ別クラス構成のポイント
	2月28日(土)	休み			
	3月1日(日)	休み			
24	3月7日(土)	13:00～17:00 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY 6
25	3月8日(日)	13:45～18:45 ★対面講座 西大島店にて	Eriko	アーサナ	・ヨガにおける呼吸の役割 ・ブレンダーヤーマ（調気法）
26	3月14日(土)	13:00～17:00 オンラインライブ講座	Eriko	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15日(日)	13:45～18:45 ★対面講座 西大島店にて	Eriko	アーサナ	・女性の為のヨガ
28	3月21日(土)	13:00～17:00 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY 7
29	3月22日(日)	13:45～18:45 ★対面講座 西大島店にて	Eriko	アーサナ	・シーケンスの組み立て
	3月28日(土)	休み			
	3月29日(日)	休み			
30	4月4日(土)	13:00～17:00 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY 8
31	4月5日(日)	13:45～18:45 ★対面講座 西大島店にて	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11日(土)	13:00～17:00 オンラインライブ講座	Eriko	アーサナ	・ムドラ ・オンラインでの指導方法復習 ・シーケンスの組み立て
33	4月12日(日)	13:45～18:45 ★対面講座 西大島店にて	kikuko	哲学	・マントラ（音の波動） ・瞑想とは ・瞑想のやり方
	4月18日(土)	休み			
	4月19日(日)	休み			
34	4月25日(土)	13:00～17:00 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26日(日)	13:45～18:45 ★対面講座 西大島店にて	Eriko	アーサナ	・ミスマイメントやアジャストメントの復習 ・テスト対策
36	5月2日(土)	13:00～17:00 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学試験
37	5月3日(日)	13:45～18:45 ★対面講座 西大島店にて	Eriko	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。