【RYT200】 スケジュール&カリキュラム



土日コース 第3期 全37回

	= 単位 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	+0.114	5"E5.II	トピックス	
		担当		オリエンテーション	
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	イリエンテーション ・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	
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	
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 DAY1	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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(十)				休み	
1月4日(日)	休み				
1月10日(土)	13:00~17:00 オンラインライブ講座	kikuko	哲学	哲学 ・サーンキャ哲学(プルシャ、プラクルティ)	
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	
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	
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	
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	
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				
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 DAY4	
	11月22日(土) 11月23日(日) 11月29日(土) 11月30日(日) 12月6日(土) 12月7日(日) 12月13日(土) 12月14日(日) 12月21日(日) 12月27日(土) 12月28日(日) 1月18日(日) 1月11日(日) 1月17日(土) 1月17日(土) 1月18日(日) 1月25日(日) 1月25日(日)	13:45~18:45 大対面講座 西大島店にて 13:00~17:00 オンラインライブ講座 12月13日(土) 13:00~17:00 オンラインライブ講座 12月21日(日) 13:00~17:00 オンラインライブ講座 12月27日(土) 13:00~17:00 オンラインライブ講座 12月27日(土) 13:00~17:00 オンラインライブ講座 13:45~18:45 大対面講座 西大島店にて 13:00~17:00 オンラインライブ講座 13:45~18:45 大詞 講座 13:45~18:45 大詞 記述 13:45	13:45~18:45	13:45~18:45 大力面講座 大力元シーン 大力元シーン 大力元シーン 大力面講座 大力の 大力元シーン 大力高速 大力元シーン 大力高速 大力元シーン 大力元シーン 大力高速 大力元シーン 大力元ン 大力元ン	

土日コース

(日) (日) (日) (日) (日) (日)	講座時間 13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて 13:00~17:00 オンラインライブ講座 13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて 13:00~17:00 オンラインライブ講座 13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて 13:00~17:00 オンラインライブ講座 13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて 13:00~17:00 オンラインライブ講座 13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて 13:00~17:00 オンラインライブ講座	担当 Eriko kikuko Eriko 衛藤愛 Eriko 衛藤愛 Eriko	アーサナ 哲学 アーサナ 解剖学 アーサナ	トピックス ・シークエンスの組み立てについて 哲学・チャクラ・パンチャコーシャ ・シークエンス組み立て実践 解剖学 DAY 5 ・テーマ別クラス構成のポイント 休み 休み 解剖学 DAY 6	
(日) (日) (日) (日) (日) (日)	★対面講座 西大島店にて 13:00~17:00 オンラインライブ講座 13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて 13:00~17:00 オンラインライブ講座 13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて 13:00~17:00 オンラインライブ講座 13:45~18:45 ★対面講座 13:45~18:45 ★対面講座 13:45~18:45	kikuko Eriko 衛藤愛 Eriko	哲学 アーサナ 解剖学 アーサナ	哲学・チャクラ・パンチャコーシャ ・シークエンス組み立て実践 解剖学 DAY 5 ・テーマ別クラス構成のポイント 休み	
(日) (日) (日) (日) (日) (日)	13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて 13:00~17:00 オンラインライブ講座 13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて 13:00~17:00 オンラインライブ講座 13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて 13:00~17:00	Eriko 衛藤愛 Eriko 衛藤愛	アーサナ解剖学アーサナ解剖学	 ・シークエンス組み立て実践 解剖学 DAY 5 ・テーマ別クラス構成のポイント 休み 	
(日) (日) (日) (日) (日)	★対面講座 西大島店にて 13:00~17:00 オンラインライブ講座 13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて 13:00~17:00 オンラインライブ講座 13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて 13:00~17:00	衛藤愛 Eriko 衛藤愛	解剖学アーサナ解剖学	解剖学 DAY 5 ・テーマ別クラス構成のポイント 休み 休み	
(日) (日) (日) (日) (日)	13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて 13:00~17:00 オンラインライブ講座 13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて 13:00~17:00	Eriko	アーサナ	・テーマ別クラス構成のポイント 休み 休み	
(日) (日) (日) (日)	★対面講座 西大島店にて 13:00~17:00 オンラインライブ講座 13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて 13:00~17:00	衛藤愛	解剖学	休み	
(日) (土) (日) (日)	オンラインライブ講座 13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて 13:00~17:00			休み	
(生)	オンラインライブ講座 13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて 13:00~17:00				
(日)	オンラインライブ講座 13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて 13:00~17:00			解剖学 DAY 6	
1(土)	★対面講座 西大島店にて 13:00~17:00	Eriko	アーサナ		
				・ヨーガにおける呼吸の役割 ・プラーナヤーマ (調気法)	
(日)	ハノノ1ノノ1ノ舑/坐	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	
· (II)	13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて	Eriko	アーサナ	・女性の為の∃ガ	
(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	
(日)	13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて	Eriko	アーサナ	・シークエンスの組み立て	
(土)				休み	
(日)	休み				
(土)	13:00~17:00 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY8	
(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	
(土)	13:00~17:00	Eriko	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	
(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	
(土)	休み				
(日)	休み				
l(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)	
(日)	13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて	Eriko	アーサナ	・ミスアライメントやアジャストメントの復習 ・テスト対策	
(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	
(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	
	(E)	(土) オンラインライブ講座 13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて (土) 13:00~17:00 オンラインライブ講座 13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて (土) 13:00~17:00 オンラインライブ講座 13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて (土) 13:00~17:00 オンラインライブ講座 (土) 13:00~17:00 オンラインライブ講座 (土) 13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて (土) 13:45~17:00 オンラインライブ講座 13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて (土) 13:00~17:00 オンラインライブ講座 13:45~18:45	(土) オンラインライブ講座	(土) オンラインライブ講座	