

【RYT200】スケジュール&カリキュラム

平日コース 第2期 全41回

DAY	日付・曜日	講座時間	担当	ジャンル	トピックス
1	2026年 5月21日(木)	10:00 ~15:00 ★対面講座 西大島店にて	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	5月22日(金)	13:30～16:30 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)
3	5月28日(木)	10:00 ~15:00 ★対面講座 西大島店にて	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY1
4	5月29日(金)	13:30～16:30 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY2
5	6月4日(木)	10:00 ~15:00 ★対面講座 西大島店にて	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY3
6	6月5日(金)	13:30～16:30 オンラインライブ講座	kikuko	哲学	哲学 イーシュワラについて スートラ引用、心の動き、カルマ、グナなど
	6月11日(木)	休み			
	6月12日(金)	休み			
7	6月18日(木)	10:00 ~15:00 ★対面講座 西大島店にて	kikuko	アーサナ	・ドリシティについて ・ヨガのプロップスとは
8	6月19日(金)	13:30～16:30 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
9	6月25日(木)	10:00 ~15:00 ★対面講座 西大島店にて	kikuko	アーサナ	・アジャストメントについて
10	6月26日(金)	13:30～16:30 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY4
	7月2日(木)	休み			
	7月3日(金)	休み			
11	7月8日(木)	10:00 ~15:00 ★対面講座 西大島店にて	kikuko	アーサナ	・ガイドと表現、ティーチングテクニック
12	7月9日(金)	13:30～16:30 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、ブラクルティ)
13	7月16日(木)	10:00 ~15:00 ★対面講座 西大島店にて	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
14	7月17日(金)	13:30～16:30 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY5
	7月23日(木)	休み			
	7月24日(金)	休み			
15	7月30日(木)	10:00 ~15:00 ★対面講座 西大島店にて	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
16	7月31日(金)	13:30～16:30 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY6
17	8月6日(木)	10:00 ~15:00 ★対面講座 西大島店にて	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	8月7日(金)	13:30～16:30 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY7

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
	8月13日(木)	休み			
	8月14日(金)	休み			
19	8月20日(木)	10:00～15:00 ★対面講座 西大島店にて	kikuko	アーサナ	・中間テスト 太陽礼拝を皆の前で誘導実践
20	8月21日(金)	13:30～16:30 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY8
21	8月27日(木)	10:00～15:00 ★対面講座 西大島店にて	kikuko	哲学	マントラ（音の波動）・ムドラ・瞑想のやり方・瞑想とは
22	8月28日(金)	13:30～16:30 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY9
	9月3日(木)	休み			
	9月4日(金)	休み			
23	9月10日(木)	10:00～15:00 ★対面講座 西大島店にて	kikuko	アーサナ	・シークエンスの組み立てについて
24	9月11日(金)	13:30～16:30 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
25	9月17日(木)	10:00～15:00 ★対面講座 西大島店にて	kikuko	アーサナ	・テーマ別クラス構成のポイント
26	9月18日(金)	13:30～16:30 オンラインライブ講座	kikuko	哲学	プラーナ
	9月24日(木)	休み			
	9月25日(金)	休み			
27	10月1日(木)	10:00～15:00 ★対面講座 西大島店にて	kikuko	哲学	プラーナヤーマ（調気法）、瞑想（眼を閉じる練習）
28	10月2日(金)	13:30～16:30 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY10
29	10月8日(木)	10:00～15:00 ★対面講座 西大島店にて	kikuko	アーサナ	・女性の為のヨガ
30	10月9日(金)	13:30～16:30 オンラインライブ講座	kikuko	哲学	ナーディ ・チャクラ
	10月15日(木)	休み			
	10月16日(金)	休み			
31	10月22日(木)	10:00～15:00 ★対面講座 西大島店にて	kikuko	アーサナ	・シークエンス組み立て実践
32	10月23日(金)	13:30～16:30 オンラインライブ講座	kikuko	哲学	呼吸について・パンチャコーシャ
33	10月29日(木)	10:00～15:00 ★対面講座 西大島店にて	kikuko Eriko	アーサナ	・アドバンスアーサナ ・シンギングボウル
34	10月30日(金)	13:30～16:30 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
	11月5日(木)	休み			
	11月6日(金)	休み			

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
35	11月12日(木)	10:00 ~15:00 ★対面講座 西大島店にて	kikuko	アーサナ	・ライフプラン ・ヨガとビジネス
36	11月13日(金)	13:30~16:30 オンラインライブ講座	kikuko	哲学	アールヴェーダ（歴史、医療として、ドーシャなど）
	11月19日(木)	休み			
	11月20日(金)	休み			
37	11月26日(木)	10:00 ~15:00 ★対面講座 西大島店にて	kikuko	アーサナ	・シークエンスの組み立て ・ミスアライメントやアジャストメントの復習
38	11月27日(金)	13:30~16:30 オンラインライブ講座	kikuko	哲学	アールヴェーダ（日常生活での取り組み方など）、 最後質問タイム
39	12月3日(木)	10:00 ~15:00 ★対面講座 西大島店にて	kikuko	アーサナ	テスト対策日 ・ミスアライメントやアジャストメントの復習
	12月4日(金)	休み			
	12月10日(金)	休み			
40	12月11日(金)	13:30~16:30 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学テスト
41	12月17日(木)	10:00 ~15:00 ★対面講座 西大島店にて	kikuko	アーサナ	卒業テスト 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。