

【RYT200】スケジュール&カリキュラム

土日コース 第3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10日(日)	13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて	衛藤愛	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16日(土)	13:00~16:00 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY1
3	5月17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 DAY2
4	5月23日(土)	13:00~16:00 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)
	5月24日(日)	休み			
	5月30日(土)	休み			
	5月31日(日)	休み			
5	6月6日(土)	13:00~16:00 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	6月7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 DAY3
	6月13日(土)	休み			
	6月14日(日)	休み			
	6月20日(土)	休み			
7	6月21日(日)	13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて	衛藤愛	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27日(土)	13:00~16:00 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
	6月28日(日)	休み			
9	7月4日(土)	13:00~16:00 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY4
10	7月5日(日)	13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて	衛藤愛	アーサナ	・アジャストメントについて
11	7月11日(土)	13:00~16:00 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、ブラクルティ)
12	7月12日(日)	13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて	衛藤愛	アーサナ	・ガイドと表現、ティーチングテクニック
	7月18日(土)	休み			
	7月19日(日)	休み			
13	7月25日(土)	13:00~16:00 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY5
14	7月26日(日)	13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて	衛藤愛	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
15	8月1日(土)	13:00~16:00 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY6
16	8月2日(日)	13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて	衛藤愛	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

土日コース

DAY	日付・曜日	講座時間	担当	ジャンル	トピックス
17	8月8日(土)	13:00~16:00 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY7
18	8月9日(日)	13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて	衛藤愛	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
	8月15日(土)	休み			
	8月16日(日)	休み			
19	8月22日(土)	13:00~16:00 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY8
20	8月23日(日)	13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて	衛藤愛	アーサナ	・中間テスト 太陽礼拝を皆の前で誘導実践
21	8月29日(土)	13:00~16:00 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
22	8月30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）・ムドラ・瞑想のやり方・瞑想とは
23	9月5日(土)	13:00~16:00 オンラインライブ講座	kikuko	哲学	プラーナ
	9月6日(日)	休み			
24	9月12日(土)	13:00~16:00 オンラインライブ講座	kikuko	哲学	ナーディ ・チャクラ
	9月13日(日)	休み			
25	9月19日(土)	13:00~16:00 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY9
26	9月20日(日)	13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて	衛藤愛	アーサナ	・シークエンスの組み立てについて
	9月26日(土)	休み			
	9月27日(日)	休み			
27	10月3日(土)	13:00~16:00 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY10
28	10月4日(日)	13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて	衛藤愛	アーサナ	・テーマ別クラス構成のポイント
29	10月10日(土)	13:00~16:00 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
	10月11日(日)	休み			
30	10月17日(土)	13:00~16:00 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）
31	10月18日(日)	13:45~18:45 ★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）
32	10月24日(土)	13:00~16:00 オンラインライブ講座	衛藤愛	アーサナ	・オンラインでの指導方法について
33	10月25日(日)	13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて	衛藤愛	アーサナ	・女性の為のヨガ
	10月31日(土)	休み			
	11月1日(日)	休み			

土日コース

DAY	日付・曜日	講座時間	担当	ジャンル	トピックス
	11月7日(土)	休み			
34	11月8日(日)	13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて	衛藤愛	アーサナ	・シーケンス組み立て実践
35	11月14日(土)	13:00~16:00 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
36	11月15日(日)	13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて	YUKARI Eriko	アーサナ	・アドバンスアーサナ ・シンギングボウル
	11月21日(土)	休み			
	11月22日(日)	休み			
	11月28日(土)	休み			
37	11月29日(日)	13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて	衛藤愛	アーサナ	・ライフプラン ・ヨガとビジネス
	12月5日(土)	休み			
38	12月6日(日)	13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて	衛藤愛	アーサナ	・シーケンスの組み立て ・ミスアライメントやアジャストメントの復習
	12月12日(土)	休み			
	12月13日(日)	休み			
	12月19日(土)	休み			
39	12月20日(日)	13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて	kikuko YUKARI	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
40	12月26日(土)	13:00~16:00 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27日(日)	13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて	衛藤愛	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。