

# RYT200 Schedule

DAY	日付・曜日	講座時間	担当	時間割	トピックス
1	3月4日(土)	16:00~21:00	CAORI	16:00~18:00	・オリエンテーション ・講師、生徒自己紹介
				18:00~21:00	・ヨガの歴史
2	3月5日(日)	14:45~19:45	CAORI	14:45~15:45	・ビギナークラス (CAORI、アジャスト亮子)
				15:45~17:45	・ヨガスートラ
				17:45~19:45	・バガヴァッドギーター
3	3月11日(土)	16:00~21:00	CAORI	16:00~21:00	・八支則 (ヤマ・ニヤマ)
4	3月12日(日)	14:45~19:45	亮子	14:45~18:45	・アナトミー
				18:45~19:45	・クラス
5	3月18日(土)	16:00~21:00	CAORI	16:00~17:30	・ヨガの流派
				17:30~20:00	・ハタヨガ
				20:00~21:00	・ハタヨガクラス
6	3月19日(日)	14:45~19:45	亮子	14:45~18:45	・アナトミー
				18:45~19:45	・クラス
	3月25日(土)	お休み			
	3月26日(日)	お休み			
7	4月1日(土)	16:00~21:00	CAORI	16:00~18:00	・チャクラ
				18:00~21:00	・アーサナ
8	4月2日(日)	14:45~19:45	亮子	14:45~16:45	・アナトミー
				16:45~19:45	・アーサナ
9	4月8日(土)	16:00~21:00	CAORI	16:00~17:00	・ムドラ
				17:00~21:00	・アーサナ
10	4月9日(日)	14:45~19:45	亮子	14:45~16:45	・アナトミー
				16:45~19:45	・アーサナ

DAY	日付・曜日	講座時間	担当	時間割	トピックス
11	4月15日(土)	16:00~21:00	CAORI	16:00~21:00	・プラーナヤーマ
12	4月16日(日)	14:45~19:45	亮子	14:45~16:45	・アナトミー
				16:45~19:45	・アーサナ
	4月22日(土)	お休み			
	4月23日(日)	お休み			
13	4月29日(土)	16:00~21:00	CAORI	16:00~21:00	・アーサナ(太陽礼拝A)
14	4月30日(日)	14:45~19:45	亮子	14:45~19:45	・アーサナ(太陽礼拝B)
15	5月6日(土)	16:00~21:00	CAORI	16:00~21:00	・アーユルヴェーダヴェーダ (アーユルヴェーダに基づいた食事)
16	5月7日(日)	14:45~19:45	Lala	14:45~19:45	・BORN TO YOG (ポントウーヨガ)
17	5月13日(土)	16:00~21:00	CAORI	16:00~21:00	・アーサナ
18	5月14日(日)	14:45~19:45	亮子	14:45~16:45	・アナトミー
				16:45~19:45	・アーサナ
	5月20日(土)	お休み			
	5月21日(日)	お休み			
19	5月27日(土)	16:00~21:00	CAORI	16:00~21:00	・アーサナ
20	5月28日(日)	14:45~19:45	亮子	14:45~16:45	・アナトミー
				16:45~19:45	・アーサナ

DAY	日付・曜日	講座時間	担当	時間割	トピックス
21	6月3日(土)	16:00~21:00	CAORI	16:00~19:00	・アーサナ
				19:00~21:00	・クラス
22	6月4日(日)	14:45~19:45	亮子	14:45~19:45	・アナトミー
23	6月10日(土)	16:00~21:00	CAORI	16:00~21:00	・アーサナ
24	6月11日(日)	14:45~19:45	亮子	14:45~19:45	・アナトミー
	6月17日(土)	お休み			
	6月18日(日)	お休み			
25	6月24日(土)	16:00~21:00	裕子	16:00~18:00	・マタニティ
				18:00~21:00	・女性のためのyoga
26	6月25日(日)	14:45~19:45	亮子	14:45~16:45	・アナトミー
				16:45~19:45	・バンド
27	7月1日(土)	16:00~21:00	CAORI	16:00~18:00	・Vision & Goal
				18:00~21:00	・マントラ
28	7月2日(日)	14:45~19:45	CAORI	14:45~17:45	・アドバンスポーズ①
				17:45~19:45	・瞑想
29	7月8日(土)	16:00~21:00	CAORI	16:00~19:00	・ヒンドゥーの神様
				19:00~20:00	・ヨガクラス
				20:00~21:00	・質疑応答
30	7月9日(日)	14:45~19:45	亮子	14:45~19:45	・陰ヨガ
	7月15日(土)	お休み			
	7月16日(日)	お休み			

DAY	日付・曜日	講座時間	担当	時間割	トピックス
31	7月22日(土)	16:00~21:00	CAORI	16:00~18:30	・クラス作りのためのシーケンス作り
				18:30~21:00	・インストラクション法
32	7月23日(日)	14:45~19:45	亮子	14:45~19:45	・アジャストメント法
33	7月29日(土)	16:00~21:00	CAORI	16:00~21:00	・テストのための練習 (質疑応答)
34	7月30日(日)	14:45~19:45	CAORI	14:45~19:45	・テストのための練習 (質疑応答)
35	8月5日(土)	16:00~21:00	CAORI & 亮子	16:00~21:00	・模擬クラステスト ・ペーパーテスト
36	8月6日(日)	14:45~19:45	CAORI & 亮子	14:45~19:45	・模擬クラステスト ・卒業式