

【RYT200】スケジュール&カリキュラム

平日コース 第1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 5月8日(木)	10:00~15:00 ★対面講座 西大島店にて	CAORI kikuko	オリエンテーション 哲学	オリエンテーション 哲学 (YOGAとは? 歴史、哲学、YOGAの種類など)
2	5月9日(金)	13:30~17:30 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 ストラ引用、心の動き、カルマ、グナなど
3	5月15日(木)	10:00~15:00 ★対面講座 西大島店にて	CAORI	アーサナ	・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
4	5月16日(金)	12:30~17:30 ★対面講座 西大島店にて	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY 1
5	5月22日(木)	10:00~15:00 ★対面講座 西大島店にて	CAORI	アーサナ	・ドリシティについて ・ヨガのプロップスとは
6	5月23日(金)	13:30~17:30 オンラインライブ講座	kikuko	哲学	哲学 ストラ引用 ヤマニヤマなど
	5月29日(木)	休み			
	5月30日(金)	休み			
7	6月5日(木)	10:00~14:00 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY 2
8	6月6日(金)	13:30~17:30 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、プラクルティ)
9	6月12日(木)	10:00~15:00 ★対面講座 西大島店にて	CAORI	アーサナ	・アジャストメントについて
10	6月13日(金)	13:30~17:30 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
11	6月19日(木)	10:00~15:00 ★対面講座 西大島店にて	CAORI	アーサナ	・ガイドと表現、ティーチングテクニック
12	6月20日(金)	13:30~17:30 オンラインライブ講座	kikuko	哲学	バンダ・プラーナ
	6月26日(木)	休み			
	6月27日(金)	休み			
13	7月3日(木)	10:00~15:00 ★対面講座 西大島店にて	CAORI	アーサナ	・太陽礼拝AB ・ハタヨガとは ・現代ヨガの流派
14	7月4日(金)	13:30~17:30 オンラインライブ講座	kikuko	哲学	ナーディ、チャクラ
15	7月10日(木)	10:00~15:00 ★対面講座 西大島店にて	CAORI	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11日(金)	13:30~17:30 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY 3
17	7月17日(木)	10:00~15:00 ★対面講座 西大島店にて	CAORI	アーサナ	・中間テスト 太陽礼拝を皆の前で誘導実践
18	7月18日(金)	13:30~17:30 オンラインライブ講座	kikuko	哲学	呼吸について
	7月24日(木)	休み			
	7月25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
19	7月31日(木)	10:00~15:00 ★対面講座 西大島店にて	CAORI	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 ・シニアに ・ママとベビー ・キッズ
20	8月1日(金)	13:30~17:30 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY 4
21	8月7日(木)	10:00~15:00 ★対面講座 西大島店にて	CAORI	アーサナ	・シークエンスの組み立てについて
22	8月8日(金)	13:30~17:30 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY 5
	8月14日(木)	休み			
	8月15日(金)	休み			
23	8月21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
24	8月22日(金)	13:30~17:30 オンラインライブ講座	裕子	女性の為のヨガ	・マタニティ ・女性の為のヨガ
25	8月28日(木)	10:00~15:00 ★対面講座 西大島店にて	CAORI	アーサナ	・様々なクラス構成を学ぶ、実践
26	8月29日(金)	13:30~17:30 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY 6
27	9月4日(木)	10:00~15:00 ★対面講座 西大島店にて	CAORI	アーサナ	・様々なクラス構成を学ぶ、実践
28	9月5日(金)	13:30~17:30 オンラインライブ講座	CAORI	アーサナ	・オンラインでの指導方法について ・ライブプラン ・ヨガとビジネス
	9月11日(木)	休み			
	9月12日(金)	休み			
29	9月18日(木)	10:00~15:00 ★対面講座 西大島店にて	kikuko	哲学	ブラーナヤーマ（調気法）、瞑想（眼を閉じる練習）
30	9月19日(金)	13:30~17:30 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、ドーシャなど）
31	9月25日(木)	10:00~15:00 ★対面講座 西大島店にて	CAORI えりこ	アーサナ	・アドバンスアーサナ ・シンギングボール
32	9月26日(金)	13:30~17:30 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学 DAY 7
	10月2日(木)	休み			
	10月3日(金)	休み			
33	10月9日(木)	10:00~15:00 ★対面講座 西大島店にて	CAORI	アーサナ	・シークエンスの組み立て
34	10月10日(金)	13:30~17:30 オンラインライブ講座	kikuko	哲学	アーユルヴェーダ（日常生活での取り組み方など）、 最後質問タイム
35	10月16日(木)	10:00~15:00 ★対面講座 西大島店にて	CAORI	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
36	10月17日(金)	13:30~17:30 オンラインライブ講座	衛藤愛	解剖学	解剖学試験
37	10月23日(木)	10:00~15:00 ★対面講座 西大島店にて	CAORI	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。