

【RYT200】スケジュール&カリキュラム

土日コース 第2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11日(日) | 13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて | えりこ 衛藤愛 | オリエンテーション 解剖学 | オリエンテーション 解剖学 DAY 1 |
| 2 | 5月17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) |
| 3 | 5月18日(日) | 13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて | えりこ | アーサナ | ・アーサナとは ・アーサナを練習する時の心得 ・アーサナを行う上での基礎的な内容 |
| 4 | 5月24日(土) | 13:00~17:00 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 |
| 5 | 5月25日(日) | 13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて | えりこ | アーサナ | ・インストラクターとしての心得 ・ヨガのプロップスとは |
| | 5月31日(土) | 休み | | | |
| 6 | 6月1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 DAY 2 |
| 7 | 6月7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 |
| | 6月8日(日) | 休み | | | |
| 8 | 6月14日(土) | 13:00~17:00 オンラインライブ講座 | kikuko | 哲学 | 哲学 サーンキヤ哲学 (プルシャ、プラクルティ) |
| 9 | 6月15日(日) | 13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて | えりこ | アーサナ | ・アジャストメントについて |
| 10 | 6月21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 |
| 11 | 6月22日(日) | 13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて | えりこ | アーサナ | ・ガイドと表現、ティーチングテクニック |
| 12 | 6月28日(土) | 13:00~17:00 オンラインライブ講座 | kikuko | 哲学 | バンダ・プラーナ |
| 13 | 6月29日(日) | 13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて | えりこ | アーサナ | ・太陽礼拝AB ・ドリシテイについて |
| | 7月5日(土) | 休み | | | |
| | 7月6日(日) | 休み | | | |
| 14 | 7月12日(土) | 13:00~17:00 オンラインライブ講座 | kikuko | 哲学 | ナーディ、チャクラ |
| 15 | 7月13日(日) | 13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて | えりこ | アーサナ | ・ハタヨガについて ・気分が優れない方がいる場合の対処法 |
| 16 | 7月19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 |
| 17 | 7月20日(日) | 13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて | えりこ | アーサナ | ・中間テスト 太陽礼拝を皆の前で誘導実践 |
| | 7月26日(土) | 休み | | | |
| | 7月27日(日) | 休み | | | |
| 18 | 8月2日(土) | 13:00~17:00 オンラインライブ講座 | kikuko | 哲学 | 呼吸について |

週末コース

| DAY | 日付・曜日 | 講座時間 | 担当 | | トピックス |
|-----|-----------|--------------------------------|--------------|---------|--|
| 19 | 8月3日(日) | 13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて | えりこ | 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9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 4 |
| 21 | 8月10日(日) | 13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて | えりこ | アーサナ | ・シークエンスの組み立てについて |
| | 8月16日(土) | 休み | | | |
| | 8月17日(日) | 休み | | | |
| 22 | 8月23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 5 |
| 23 | 8月24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 |
| 24 | 8月30日(土) | 13:00~17:00 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31日(日) | 13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて | えりこ | アーサナ | ・様々なクラス構成を学ぶ、実践 |
| 26 | 9月6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 6 |
| 27 | 9月7日(日) | 13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて | えりこ | アーサナ | ・様々なクラス構成を学ぶ、実践 |
| | 9月13日(土) | 休み | | | |
| | 9月14日(日) | 休み | | | |
| 28 | 9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 7 |
| 29 | 9月21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） |
| 30 | 9月27日(土) | 13:00~17:00 オンラインライブ講座 | えりこ | 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 |
| 31 | 9月28日(日) | 13:45~18:45 ★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 |
| | 10月4日(土) | 休み | | | |
| | 10月5日(日) | 休み | | | |
| 32 | 10月11日(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、ドーシャなど） |
| 33 | 10月12日(日) | 13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて | えりこ | アーサナ | ・シークエンスの組み立て |
| 34 | 10月18日(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（日常生活での取り組み方など）、 最後質問タイム |
| 35 | 10月19日(日) | 13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて | えりこ | 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25日(土) | 13:00~17:00 オンラインライブ講座 | 衛藤愛 | 解剖学 | 解剖学試験 |
| 37 | 10月26日(日) | 13:45~18:45 ★対面講座 西大島店にて | えりこ | 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。