

【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ときの心得〜 ・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	・ドリシティについて ・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 ・ハタヨガとは ・現代ヨガの流派
	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	・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

土日コース

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。