

# ヨガワークス

## ティーチャートレーニングプログラム500時間

### スケジュール

9/11(月)	8:30-9:30	2h	ウェルカムサークル
	9:30-13:30	4h	立位のポーズ
	14:30-16:30	2h	ヨガストラ1
	16:30-17:30	1h	指導法1
9/12(火)	8:30-11:30	3h	怪我への対処法1
	11:30-16:30	4h	ハンズオンアジャストメント(手を使った修正)1
	16:30-17:30	1h	リストラティブプラクティス/プラナヤーマ1
9/13(水)	8:30-12:30	4h	サトルボディ1
	13:30-16:30	3h	怪我への対処法2
	16:30-17:30	1h	指導法2
9/14(木)	8:30-12:30	4h	シークエンス
	13:30-15:30	2h	ヨガストラ1
	15:30-17:30	2h	指導法3
9/18(月)	8:30-12:30	4h	怪我への対処法2
	13:30-15:30	2h	ウパニシャッド1
	15:30-16:30	1h	指導法4
	16:30-17:30	1h	リストラティブプラクティス/プラナヤーマ2
9/19(火)	8:30-12:30	4h	逆立ち1
	13:30-17:30	4h	ハンズオンアジャストメント2
9/20(水)	8:30-12:30	4h	逆立ち2
	13:30-15:30	2h	ウパニシャッド2
	15:30-17:30	2h	指導法5
9/21(木)	8:30-12:30	4h	ビギナーズ1(ボランティア受講生用意)
	13:30-17:30	4h	シークエンス/指導実践
9/25(月)	8:30-12:30	4h	ビギナーズ2
	13:30-15:30	2h	ウパニシャッド3
	15:30-17:30	2h	指導法6
9/26(火)	8:30-12:30	4h	ヴィンヤサフロー1
	13:30-15:30	2h	メンターミーティング
	15:30-17:30	2h	指導法7
9/27(水)	8:30-12:30	4h	ヴィンヤサフロー2
	13:30-17:30	2h	怪我への対処法2
9/28(木)	8:30-12:30	4h	逆転
	13:30-16:30	3h	妊婦への指導法
	16:30-17:30	1h	リストラティブプラクティス/プラナヤーマ3
10/2(月)	8:30-12:30	4h	上級編1
	13:30-17:30	4h	怪我への対処法3
10/3(火)	8:30-12:30	4h	前屈
	13:30-15:30	2h	バガバッドギータ1
	15:30-17:30	2h	メンターミーティング2

10/4(水)	8:30-12:30	4h	ツイスト
	13:30-15:30	2h	ヨガビジネス
	15:30-16:30	1h	クラスマネジメント
	16:30-17:30	1h	指導法8
10/5(木)	8:30-12:30	4h	上級編2
	13:30-17:30	4h	リストラティブ1
10/9(月)	8:30-12:30	4h	サトルボディ2
	13:30-15:30	2h	バガバッドギータ2
	15:30-17:30	2h	アシストのフリーフィング/スキル
10/10(火)	8:30-12:30	4h	アームバランス
	13:30-15:30	2h	講師と生徒の関係性
	15:30-17:30	2h	指導法9
10/11(水)	8:30-12:30	4h	アーユルヴェーダ1
	13:30-15:30	2h	バガバッドギータ3
	15:30-17:30	2h	指導法10
10/12(木)	8:30-12:30	4h	セラピーボール
	13:30-15:30	2h	プライベートレッスン
	15:30-17:30	2h	指導法11
10/16(月)	8:30-12:30	4h	チェア1
	13:30-15:30	2h	ブラディピカ1
	15:30-17:30	2h	指導法12
10/17(火)	8:30-12:30	4h	チェア2
	12:30-15:30	2h	ソーシャルメディアの活用
	15:30-17:30	2h	メンターミーティング3
10/18(水)	8:30-10:30	2h	ブラディピカ2
	10:30-12:30	2h	ローポイントロ
	13:30-17:30	4h	ロープ(実施@ヨガプラス人形町)
10/19(木)	8:30-12:30	4h	アーユルヴェーダ2
	13:30-17:30	2h	呼吸の解剖学/プラナヤーマ
10/23(月)	8:30-12:30	4h	アーサナ1
	13:30-15:30	2h	ヨガ哲学
	15:30-17:30	2h	指導法1
10/24(火)	8:30-12:30	4h	リストラティブ2
	13:30-15:30	2h	解剖学
	15:30-17:30	2h	指導法1
10/25(水)	8:30-12:30	4h	アーサナ2
	13:30-15:30	2h	道具使わないポーズを学ぶ
	15:30-17:30	2h	道具使わない指導練習
10/26(木)	8:30-12:30	4h	アーサナ3
	13:30-17:30	4h	実習の準備
10/27(金)	8:30-12:30	4h	実践
	13:30-17:30	4h	クロージングセレモニー

### クラス受講・アシスタント

【修了要件】下記クラス中、4回のクラス受講及び2回のアシスタントに入ること。  
 クラス受講・アシスタントの補講はありません。

	YogaPlus三軒茶屋	YogaPlus三軒茶屋	YogaPlus三軒茶屋
9/15(金)	12:30-13:45	14:00-15:15	16:45-18:00
9/22(金)	12:30-13:45	14:00-15:15	16:45-18:00

	YogaPlus五反田	YogaPlus新宿	YogaPlus新宿
9/29(金)	12:30-13:45	14:45-16:30	16:45-18:00
10/6(金)	12:30-13:45	14:45-16:30	16:45-18:00
10/13(金)	12:30-13:45	14:45-16:30	16:45-18:00
10/20(金)	12:30-13:45	14:45-16:30	16:45-18:00