

カリキュラム

2/12(月)	9:00-10:00 2h ウェルカムサークル 10:00-14:00 4h 立位のポーズ 15:00-17:00 2h ヨガスートラ1 17:00-18:00 1h 指導法1		3/7(水)	9:00-13:00 4h ツイスト 14:00-16:00 2h ヨガビジネス 16:00-17:00 1h クラスマネジメント 17:00-18:00 1h 指導法8
2/13(火)	9:00-12:00 3h 怪我への対処法1 13:00-17:00 4h ハンズオンアジャストメント(手を使った修正)1 17:00-18:00 1h リストラティブプラクティス/プラナヤーマ1		3/8(木)	9:00-13:00 4h 上級編2 14:00-18:00 4h リストラティブ1
2/14(水)	9:00-13:00 4h サトルボディ1 14:00-17:00 3h 怪我への対処法2 17:00-18:00 1h 指導法2		3/12(月)	9:00-13:00 4h サトルボディ2 14:00-16:00 2h バガバッドギータ2 16:00-18:00 2h アシストのブリーフィング/スキル
2/15(木)	9:00-13:00 4h シークエンス 14:00-16:00 2h ヨガスートラ1 16:00-18:00 2h 指導法3		3/13(火)	9:00-13:00 4h アームバランス 14:00-16:00 2h 講師と生徒の関係性 16:00-18:00 2h 指導法9
2/19(月)	9:00-13:00 4h 怪我への対処法2 14:00-16:00 2h ウパニシャッド1 16:00-17:00 1h 指導法4 17:00-18:00 1h リストラティブプラクティス/プラナヤーマ2		3/14(水)	9:00-13:00 4h アーユルヴェーダ1 14:00-16:00 2h バガバッドギータ3 16:00-18:00 2h 指導法10
2/20(火)	9:00-13:00 4h 逆立ち1 14:00-18:00 4h ハンズオンアジャストメント2		3/15(木)	9:00-13:00 4h セラピーボール 14:00-16:00 2h プライベートレッスン 16:00-18:00 2h 指導法11
2/21(水)	9:00-13:00 4h 逆立ち2 14:00-16:00 2h ウパニシャッド2 16:00-18:00 2h 指導法5		3/19(月)	9:00-13:00 4h チェア1 14:00-16:00 2h ブラディピカ1 16:00-18:00 2h 指導法12
2/22(木)	9:00-13:00 4h ビギナーズ1(ボランティア受講生用意) 14:00-18:00 4h シークエンス/指導実践		3/20(火)	9:00-13:00 4h チェア2 14:00-16:00 2h ソーシャルメディアの活用 16:00-18:00 2h メンターミーティング3
2/26(月)	9:00-13:00 4h ビギナーズ2 14:00-16:00 2h ウパニシャッド3 16:00-18:00 2h 指導法6		3/21(水)	9:00-11:00 2h ブラディピカ2 11:00-13:00 2h ローポイントロ 14:00-18:00 4h ロープ(実施@ヨガプラス人形町)
2/27(火)	9:00-13:00 4h ヴィンヤサフロー1 14:00-16:00 2h メンターミーティング 16:00-18:00 2h 指導法7		3/22(木)	9:00-13:00 4h アーユルヴェーダ2 14:00-18:00 2h 呼吸の解剖学/プラナヤーマ
2/28(水)	9:00-13:00 4h ヴィンヤサフロー2 14:00-18:00 2h 怪我への対処法2		3/26(月)	9:00-13:00 4h アーサナ1 14:00-16:00 2h ヨガ哲学 16:00-18:00 2h 指導法1
3/1(木)	9:00-13:00 4h 逆転 14:00-17:00 3h 妊婦への指導法 17:00-18:00 1h リストラティブプラクティス/プラナヤーマ3		3/27(火)	9:00-13:00 4h リストラティブ2 14:00-16:00 2h 解剖学 16:00-18:00 2h 指導法1
3/5(月)	9:00-13:00 4h 上級編1 14:00-18:00 4h 怪我への対処法3		3/28(水)	9:00-13:00 4h アーサナ2 14:00-16:00 2h 道具使わないポーズを学ぶ 16:00-18:00 2h 道具使わない指導練習
3/6(火)	9:00-13:00 4h 前屈 14:00-16:00 2h バガバッドギータ1 16:00-18:00 2h メンターミーティング2		3/29(木)	9:00-13:00 4h アーサナ3 14:00-18:00 4h 実習の準備
			3/30(金)	9:00-13:00 4h 実践 14:00-18:00 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
2/16(金)	12:30-13:45	14:00-15:15	16:45-18:00
2/23(金)	12:30-13:45	14:00-15:15	16:45-18:00

	YogaPlus五反田	YogaPlus新宿	YogaPlus新宿
3/2(金)	12:30-13:45	15:15-16:30	16:45-18:00
3/9(金)	12:30-13:45	15:15-16:30	16:45-18:00
3/16(金)	12:30-13:45	15:15-16:30	16:45-18:00
3/23(金)	12:30-13:45	15:15-16:30	16:45-18:00