

【豊洲】2018年／第13期 inStyle全米ヨガアライアンス認定RYT200インストラクター養成講座

3月		4月		5月		6月		7月	
1	木		1 日		1 火		1 金		1 日
2	金		2 月		2 水		2 土 13:00-17:00 浄化法 MIMO 17:30-21:30 アサナ(B-7) MIZUE		2 月
3	土	17:30-21:30 イントロ(A-1) MIZUE	3 火		3 木		3 日		3 火
4	日		4 水		4 金		4 月		4 水
5	月		5 木		5 土		5 火		5 木
6	火		6 金		6 日		6 水		6 金
7	水		7 土 13:00-17:00 ヨガと筋膜炎 JIN 17:30-21:30 アサナ(B-4) MIZUE		7 月		7 木		7 土 13:00-17:00 アサナ(B-6) KAZUYA 17:30-21:30 ヨガ哲学Ⅲ MIZUE
8	木		8 日		8 火		8 金		8 日
9	金		9 月		9 水		9 土 13:00-17:00 アンクルウェーダーⅠ KAZUYA 17:30-21:30 アサナ(A-8) MIZUE		9 月
10	土	17:30-21:30 イントロ(B-1) MIZUE	10 火		10 木		10 日		10 火
11	日		11 水		11 金		11 月		11 水
12	月		12 木		12 土 13:00-17:00 呼吸法 KYOKO 17:30-21:30 ヨガ哲学Ⅰ MIZUE		12 火		12 木
13	火		13 金		13 日		13 水		13 金
14	水		14 土 13:00-17:00 ヨガとリラクゼーション MITSUYO 17:30-21:30 アサナ(A-5) MIZUE		14 月		14 木		14 土 17:30-21:30 ヨガ哲学Ⅳ MIZUE
15	木		15 日		15 火		15 金		15 日
16	金		16 月		16 水		16 土 13:00-17:00 基礎(ワンハンドバクラン) AKIKO 17:30-21:30 アサナ(B-8) MIZUE		16 月 13:00-17:00 アサナ(B-9) MIZUE 17:30-21:30 怪我 田中 院長
17	土	17:30-21:30 アサナ(A-2) MIZUE	17 火		17 木		17 日		17 火
18	日		18 水		18 金		18 月		18 水
19	月		19 木		19 土 17:30-21:30 ヨガ哲学Ⅱ MIZUE		19 火		19 木
20	火		20 金		20 日		20 水		20 金
21	水	13:00-17:00 アサナ(B-2) MIZUE 17:30-21:30 解剖学Ⅰ 田中 院長	21 土 17:30-21:30 アサナ(B-5) MIZUE		21 月		21 木		21 土 17:30-21:30 アサナ(B-10) MIZUE
22	木		22 日		22 火		22 金		22 日
23	金		23 月		23 水		23 土 13:00-17:00 リストラティブ/インストラ MITSUYO 17:30-21:30 アサナ(A-9)(A-10) MIZUE		23 月
24	土	17:30-21:30 アサナ(A-3) MIZUE	24 火		24 木		24 日		24 火
25	日		25 水		25 金		25 月		25 水
26	月		26 木		26 土 13:00-17:00 瞑想 MIMO 17:30-21:30 アサナ(A-7) MIZUE		26 火		26 木
27	火		27 金		27 日		27 水		27 金
28	水		28 土 17:30-21:30 アサナ(A-6) MIZUE		28 月		28 木		28 土 13:00-17:00 シンクボウ/ルンデラ RIE/CHIKA 17:30-21:30 指導演習 MIZUE
29	木		29 日		29 火		29 金		29 日
30	金		30 月 13:00-17:00 アサナ(B-6) MIZUE 17:30-21:30 解剖学Ⅱ 田中 院長		30 水		30 土 13:00-17:00 基礎(シヴァ/パワー/コア) NANA/MIZUE 17:30-21:30 バンダ&チャクラ MIZUE		30 月
31	土	13:00-17:00 アサナ(B-3) MIZUE 17:30-21:30 アサナ(A-4) MIZUE			31 木				31 火

2018年3月9日(金)現在

[講義: 39枠x4h=156h] + [レギュラーレッスン参加: 30枠=40h(内75分x20+90分x10)] + [残=4h(卒業試験、レポート提出)]=計200時間

【津田沼・千葉】2018年／第13期 inStyle全米ヨガアライアンス認定RYT200インストラクター養成講座

土曜日コース

豊洲スタジオ／13:30-17:30

2018年・13期	4A	
2018年1月13日	アサナ(A-1)	13:15-17:15
2018年1月20日	アサナ(A-2)	13:15-17:15
2018年1月27日	ヨガと筋膜(A)	13:15-17:15
2018年2月3日	アサナ(A-3)	13:15-17:15
2018年2月17日	ヨガと筋膜(B)	13:15-17:15
2018年2月24日	バンダ	13:15-17:15
2018年3月3日	アサナ(A-4)	13:15-17:15
2018年3月10日	アサナ(A-5)	13:15-17:15
2018年3月17日	アサナ(A-6)	13:15-17:15
2018年3月24日	アサナ(A-7)	13:15-17:15
2018年3月31日	アサナ(A-8)	16:30-20:30
2018年4月7日	アサナ(A-9)	16:30-20:30
2018年4月14日	アサナ(A-10)	16:30-20:30

※初めての方の初日は、システムの説明や手続きをさせて

いただきますので30分早くお越しください。

※リトライ受講制度：理解できなかった講義は1ブロック

2講義まで再度受講いただけます。

※振替制度：都合によりお休みされた場合は、今期と翌期

の期間中でしたら、講義の振替を可能としています。

お気軽に相談ください

日曜日コース

千葉スタジオ／16:30-20:30

2018年・13期	4B	
2018年1月14日	イントロダクション・説明(B-1)	16:30-20:30
2018年1月21日	アサナ(B-2)	16:30-20:30
2018年1月28日	アサナ(B-3)	16:30-20:30
2018年2月4日	アサナ(B-4)	16:30-20:30
2018年2月18日	アサナ(B-5)	16:30-20:30
2018年2月25日	ヨガとリラクゼーション	16:30-20:30
2018年3月4日	流派・リストラティブ/イシュタヨガ	16:30-20:30
2018年3月11日	アサナ(B-6)	16:30-20:30
2018年3月18日	ヨガと筋膜	16:30-20:30
2018年3月25日	アサナ(B-7)	16:30-20:30
2018年4月1日	アサナ(B-8)	16:30-20:30
2018年4月8日	アサナ(B-9)	16:30-20:30
2018年4月15日	アサナ(B-10)	16:30-20:30

5C

2018年4月22日	呼吸法	16:30-20:30
2018年5月13日	瞑想	16:30-20:30
2018年5月20日	浄化法	16:30-20:30
2018年5月27日	アーユルヴェーダ I	16:30-20:30
2018年6月3日	アーユルヴェーダ II+ヨガ料理	16:30-20:30
2018年6月10日	ヨガ哲学 I	16:30-20:30
2018年6月17日	ヨガ哲学 II	16:30-20:30
2018年6月24日	ヨガ哲学 III	16:30-20:30
2018年7月1日	ヨガ哲学 IV	16:30-20:30
2018年7月8日	バンダ & チャクラ	16:30-20:30
2018年7月22日	シンギングボウル/マントラ	16:30-20:30
2018年7月29日	ヨガと怪我	16:30-20:30
2018年8月5日	指導演習	16:30-20:30

6A

2018年8月19日	イントロダクション・説明(A-1)	16:30-20:30
2018年8月26日	解剖学 I	16:30-20:30
2018年9月2日	解剖学 II	16:30-20:30
2018年9月30日	アサナ(A-2)	16:30-20:30
2018年10月14日	アサナ(A-3)	16:30-20:30
2018年10月21日	アサナ(A-4)	16:30-20:30
2018年10月28日	アサナ(A-5)	16:30-20:30
2018年11月11日	流派(アシュタンガ/ビクラムヨガ)	16:30-20:30
2018年11月18日	アサナ(A-6)	16:30-20:30
2018年11月25日	流派(シヴァナンダ/アイアンガー)	16:30-20:30
2018年12月2日	アサナ(A-7)	16:30-20:30
2018年12月9日	アサナ(A-8)	16:30-20:30
2018年12月16日	アサナ(A-9)(A-10)	16:30-20:30

月曜日コース

津田沼スタジオ／10:00-14:00

2018年・13期	4C	
2018年1月15日	呼吸法	10:00-14:00
2018年1月22日	アーユルヴェーダ I	10:00-14:00
2018年1月29日	瞑想	10:00-14:00
2018年2月5日	浄化法	10:00-14:00
2018年2月19日	アーユルヴェーダ II+ヨガ料理	10:00-14:00
2018年2月26日	ヨガ哲学 I	10:00-14:00
2018年3月5日	ヨガ哲学 II	10:00-14:00
2018年3月12日	ヨガ哲学 III	10:00-14:00
2018年3月19日	ヨガ哲学 IV	10:00-14:00
2018年3月26日	ヨガと怪我	10:00-14:00
2018年4月2日	シンギングボウル/マントラ	10:00-14:00
2018年4月9日	バンダ & チャクラ	10:00-14:00
2018年4月16日	指導演習	10:00-14:00

5A

2018年4月23日	イントロダクション・説明(A-1)	10:00-14:00
2018年5月14日	解剖学 I	10:00-14:00
2018年5月21日	解剖学 II	10:00-14:00
2018年5月28日	アサナ(A-2)	10:00-14:00
2018年6月4日	アサナ(A-3)	10:00-14:00
2018年6月11日	アサナ(A-4)	10:00-14:00
2018年6月18日	流派(アシュタンガ/ビクラムヨガ)	10:00-14:00
2018年6月25日	アサナ(A-5)	10:00-14:00
2018年7月2日	アサナ(A-6)	10:00-14:00
2018年7月9日	流派(シヴァナンダ/アイアンガー)	10:00-14:00
2018年7月23日	アサナ(A-7)	10:00-14:00
2018年7月30日	アサナ(A-8)	10:00-14:00
2018年8月6日	アサナ(A-9)(A-10)	10:00-14:00

6B

2018年8月20日	イントロダクション・説明(B-1)	10:00-14:00
2018年8月27日	アサナ(B-2)	10:00-14:00
2018年9月3日	アサナ(B-3)	10:00-14:00
2018年10月1日	アサナ(B-4)	10:00-14:00
2018年10月15日	アサナ(B-5)	10:00-14:00
2018年10月22日	ヨガとリラクゼーション	10:00-14:00
2018年10月29日	流派・リストラティブ/イシュタヨガ	10:00-14:00
2018年11月12日	アサナ(B-6)	10:00-14:00
2018年11月19日	ヨガと筋膜	10:00-14:00
2018年11月26日	アサナ(B-7)	10:00-14:00
2018年12月3日	アサナ(B-8)	10:00-14:00
2018年12月10日	アサナ(B-9)	10:00-14:00
2018年12月17日	アサナ(B-10)	10:00-14:00

2018年03月01日(木)現在