

【豊洲・津田沼・千葉】2019年／第14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／17:30-21:30

7A(52時間=13x4h)

2019年1月5日	—	—
2019年1月12日	イントロダクション(A-1)	17:30-21:30
2019年1月19日	解剖学 I	17:30-21:30
2019年1月26日	解剖学 II	17:30-21:30
2019年2月2日	アサナ(A-2)	17:30-21:30
2019年2月9日	アサナ(A-3)	17:30-21:30
2019年2月16日	アサナ(A-4)	17:30-21:30
2019年2月23日	アサナ(A-5)	17:30-21:30
2019年3月2日	アサナ(A-6)	17:30-21:30
2019年3月9日	流派(沖ヨガ/シヴァナンダ)	17:30-21:30
2019年3月16日	アサナ(A-7)	17:30-21:30
2019年3月23日	アサナ(A-8)	17:30-21:30
2019年3月30日	アサナ(A-9)	17:30-21:30
2019年4月6日	アサナ(A-10)	17:30-21:30
2019年4月13日	予備日(卒業試験含む)	17:30~

8B(52時間=13x4h)

2019年4月20日	イントロダクション(指導演習1)	17:30-21:30
2019年4月27日	アサナ(B-1)	17:30-21:30
2019年5月4日	—	—
2019年5月11日	アサナ(B-2)	17:30-21:30
2019年5月18日	アサナ(B-3)	17:30-21:30
2019年5月25日	アサナ(B-4)	17:30-21:30
2019年6月1日	アサナ(B-5)	17:30-21:30
2019年6月8日	(バンダ&チャクラ)	17:30-21:30
2019年6月15日	ヨガと筋膜	17:30-21:30
2019年6月22日	アサナ(B-6)	17:30-21:30
2019年6月29日	アサナ(B-7)	17:30-21:30
2019年7月6日	アサナ(B-8)	17:30-21:30
2019年7月13日	—	—
2019年7月20日	アサナ(B-9)(B-10)	17:30-21:30
2019年7月27日	指導演習2	17:30-21:30
2019年8月3日	予備日(卒業試験含む)	17:30~

9C(52時間=13x4h)

2019年8月10日	—	—
2019年8月17日	イントロダクション(ヨガ哲学 I)	17:30-21:30
2019年8月24日	ヨガ哲学 II	17:30-21:30
2019年8月31日	呼吸法	—
2019年9月7日	浄化法	17:30-21:30
2019年9月14日	瞑想	17:30-21:30
2019年9月21日	アーユルヴェーダ I	17:30-21:30
2019年9月28日	アーユルヴェーダ II+ヨガ料理	17:30-21:30
2019年10月5日	ヨガ哲学 III	17:30-21:30
2019年10月12日	—	—
2019年10月19日	ヨガ哲学 IV	17:30-21:30
2019年10月26日	ヨガと怪我	17:30-21:30
2019年11月2日	—	—
2019年11月9日	ヨガとリラクゼーション	17:30-21:30
2019年11月16日	マントラとチャクラ	17:30-21:30
2019年11月23日	脈(リストラティブ)/道具の使い'	17:30-21:30
2019年12月14日	予備日(卒業試験含む)	17:30~

日曜日コース
千葉スタジオ／16:30-20:30

7B(52時間=13x4h)

2019年1月6日	—	—
2019年1月13日	イントロダクション(指導演習1)	16:30-20:30
2019年1月20日	アサナ(B-1)	16:30-20:30
2019年1月27日	アサナ(B-2)	16:30-20:30
2019年2月3日	アサナ(B-3)	16:30-20:30
2019年2月10日	アサナ(B-4)	16:30-20:30
2019年2月17日	アサナ(B-5)	16:30-20:30
2019年2月24日	(バンダ&チャクラ)	16:30-20:30
2019年3月3日	ヨガと筋膜	16:30-20:30
2019年3月10日	アサナ(B-6)	16:30-20:30
2019年3月17日	アサナ(B-7)	16:30-20:30
2019年3月24日	アサナ(B-8)	16:30-20:30
2019年3月31日	アサナ(B-9)(B-10)	16:30-20:30
2019年4月7日	指導演習2	16:30-20:30
2019年4月14日	予備日(卒業試験含む)	16:30~

8C(52時間=13x4h)

2019年4月21日	イントロダクション(ヨガ哲学 I)	16:30-20:30
2019年4月28日	ヨガ哲学 II	16:30-20:30
2019年5月5日	—	—
2019年5月12日	呼吸法	16:30-20:30
2019年5月19日	浄化法	16:30-20:30
2019年5月26日	瞑想	16:30-20:30
2019年6月2日	アーユルヴェーダ I	16:30-20:30
2019年6月9日	アーユルヴェーダ II+ヨガ料理	16:30-20:30
2019年6月16日	ヨガ哲学 III	16:30-20:30
2019年6月23日	ヨガ哲学 IV	16:30-20:30
2019年6月30日	ヨガと怪我	16:30-20:30
2019年7月7日	ヨガとリラクゼーション	16:30-20:30
2019年7月14日	—	—
2019年7月21日	マントラとチャクラ	16:30-20:30
2019年7月28日	脈(リストラティブ)/道具の使い'	16:30-20:30
2019年8月4日	予備日(卒業試験含む)	16:30~

9A(52時間=13x4h)

2019年8月11日	—	—
2019年8月18日	イントロダクション(A-1)	16:30-20:30
2019年8月25日	解剖学 I	16:30-20:30
2019年9月1日	解剖学 II	16:30-20:30
2019年9月8日	アサナ(A-2)	—
2019年9月15日	アサナ(A-3)	16:30-20:30
2019年9月22日	アサナ(A-4)	16:30-20:30
2019年9月29日	アサナ(A-5)	16:30-20:30
2019年10月6日	アサナ(A-6)	16:30-20:30
2019年10月13日	—	—
2019年10月20日	流派(沖ヨガ/シヴァナンダ)	16:30-20:30
2019年10月27日	アサナ(A-7)	16:30-20:30
2019年11月3日	—	—
2019年11月10日	アサナ(A-8)	16:30-20:30
2019年11月17日	アサナ(A-9)	16:30-20:30
2019年11月24日	アサナ(A-10)	16:30-20:30
2019年12月14日	予備日(卒業試験含む)	16:30~

月曜日コース
津田沼スタジオ／10:00-14:00

7C(52時間=13x4h)

2019年1月7日	—	—
2019年1月14日	イントロダクション(ヨガ哲学 I)	10:00-14:00
2019年1月21日	ヨガ哲学 II	10:00-14:00
2019年1月28日	呼吸法	10:00-14:00
2019年2月4日	浄化法	10:00-14:00
2019年2月11日	瞑想	10:00-14:00
2019年2月18日	アーユルヴェーダ I	10:00-14:00
2019年2月25日	アーユルヴェーダ II+ヨガ料理	10:00-14:00
2019年3月4日	ヨガ哲学 III	10:00-14:00
2019年3月11日	ヨガ哲学 IV	10:00-14:00
2019年3月18日	ヨガと怪我	10:00-14:00
2019年3月25日	ヨガとリラクゼーション	10:00-14:00
2019年4月1日	マントラとチャクラ	10:00-14:00
2019年4月8日	脈(リストラティブ)/道具の使い'	10:00-14:00
2019年4月15日	予備日(卒業試験含む)	10:00~

8A(52時間=13x4h)

2019年4月22日	イントロダクション(A-1)	10:00-14:00
2019年4月29日	解剖学 I	10:00-14:00
2019年5月6日	—	—
2019年5月13日	解剖学 II	10:00-14:00
2019年5月20日	アサナ(A-2)	10:00-14:00
2019年5月27日	アサナ(A-3)	10:00-14:00
2019年6月3日	アサナ(A-4)	10:00-14:00
2019年6月10日	アサナ(A-5)	10:00-14:00
2019年6月17日	アサナ(A-6)	10:00-14:00
2019年6月24日	流派(沖ヨガ/シヴァナンダ)	10:00-14:00
2019年7月1日	アサナ(A-7)	10:00-14:00
2019年7月8日	アサナ(A-8)	10:00-14:00
2019年7月15日	—	—
2019年7月22日	アサナ(A-9)	10:00-14:00
2019年7月29日	アサナ(A-10)	10:00-14:00
2019年8月5日	予備日(卒業試験含む)	10:00~

9B(52時間=13x4h)

2019年8月12日	—	—
2019年8月19日	イントロダクション(指導演習1)	10:00-14:00
2019年8月26日	アサナ(B-1)	10:00-14:00
2019年9月2日	アサナ(B-2)	10:00-14:00
2019年9月9日	アサナ(B-3)	10:00-14:00
2019年9月16日	アサナ(B-4)	10:00-14:00
2019年9月23日	アサナ(B-5)	10:00-14:00
2019年9月30日	(バンダ&チャクラ)	10:00-14:00
2019年10月7日	ヨガと筋膜	10:00-14:00
2019年10月14日	—	—
2019年10月21日	アサナ(B-6)	10:00-14:00
2019年10月28日	アサナ(B-7)	10:00-14:00
2019年11月4日	—	—
2019年11月11日	アサナ(B-8)	10:00-14:00
2019年11月18日	アサナ(B-9)(B-10)	10:00-14:00
2019年11月25日	指導演習2	10:00-14:00
2019年12月15日	予備日(卒業試験含む)	10:00~