

2019年 RYT200 豊洲スタジオ(土曜・祝日)13:00-17:00/17:30-21:30

	前半の部:13:00-17:00	後半の部:17:30-21:30
4月6日 土	14:00-18:00イントロダクション(Basic-1) MIZUE	
4月13日 土	解剖学Ⅰ HINA	アサナ(Basic-2) MIZUE
4月20日 土	解剖学Ⅱ HINA	アサナ(Basic-3) MIZUE
4月27日 土	ヨガとリラクゼーション MITSUYO	
5月6日 月	アサナ(Basic-4) MIZUE	
5月11日 土	流派(リストラティブ)/道具の使い方 MITSUYO	アサナ(Basic-5) MIZUE
5月18日 土		アサナ(Basic-6) MIZUE
5月25日 土		アサナ(Basic-7) MIZUE
6月1日 土		アサナ(Basic-8) MIZUE
6月8日 土		アサナ(Basic-9) MIZUE
6月15日 土	ヨガと怪我 HINA	
6月22日 土		アサナ(Basic-10) MIZUE
6月29日 土		指導演習Ⅰ MIZUE
7月6日 土		ヨガ哲学Ⅰ MIZUE
7月13日 土	アーユルヴェーダⅠ KAZUYA	指導演習Ⅱ MIZUE
7月15日 月	ヨガ哲学Ⅱ MIZUE	
7月20日 土	アーユルヴェーダⅡ+ヨガ料理 KAZUYA	
7月27日 土		アサナ(Advance-1) MIZUE
8月3日 土	バンダ YUKKO	ヨガ哲学Ⅲ MIZUE
8月10日 土		ヨガ哲学Ⅳ MIZUE
8月17日 土		アサナ(Advance-2) MIZUE
8月24日 土		アサナ(Advance-3) MIZUE
8月31日 土	流派体験	
9月7日 土		アサナ(Advance-4) MIZUE
9月14日 土	ヨガと筋膜 JIN	アサナ(Advance-5) MIZUE
9月21日 土	瞑想 MIMO	アサナ(Advance-6) MIZUE
9月28日 土	浄化法 MIMO	アサナ(Advance-7) MIZUE
10月5日 土	マントラとチャクラ CHIKA	アサナ(Advance-8) MIZUE
10月12日 土	呼吸法 KYOKO	
10月14日 月	アサナ(Advance-9) MIZUE	
10月19日 土		卒業試験 MIZUE
10月26日 土		予備日

*都合により講義内容の変更がある場合があります。事前のお知らせを致しますが、振替受講の方は特にお気をつけ下さい