

豊洲スタジオ／土曜日・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	15:00-19:00 イントロダクション(Basic-1)	MIZUE		
4月13日 土	解剖学 I	HINA		
4月20日 土	解剖学 II	HINA	アサナ(Basic-2)	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-3)	MIZUE		
5月11日 土	流派(リストラティブ)/道具の使い方	MITSUYO		
5月18日 土	15:00-19:00 アサナ(Basic-4)	MIZUE		
5月25日 土			アサナ(Basic-5)	MIZUE
6月1日 土	15:00-19:00 アサナ(Basic-6)	MIZUE		
6月8日 土	15:00-19:00 アサナ(Basic-7)	MIZUE		
6月15日 土	ヨガと怪我	HINA	アサナ(Basic-8)	MIZUE
6月22日 土			アサナ(Basic-9)	MIZUE
6月29日 土			アサナ(Basic-10)	MIZUE
7月6日 土			指導演習1	MIZUE
7月13日 土	アーユルヴェーダ I	KAZUYA	ヨガ哲学 I	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	指導演習 II	MIZUE
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				
8月17日 土			ヨガ哲学 IV	MIZUE
8月24日 土			アサナ(Advance-2)	MIZUE
8月31日 土	流派体験			
9月7日 土			アサナ(Advance-3)	MIZUE
9月14日 土	ヨガと筋膜	JIN	アサナ(Advance-4)	MIZUE
9月21日 土	瞑想	MIMO	アサナ(Advance-5)	MIZUE
9月28日 土	浄化法	MIMO	アサナ(Advance-6)	MIZUE
10月5日 土	マントラとチャクラ	CHIKA	アサナ(Advance-7)	MIZUE
10月12日 土	呼吸法	KYOKO		
10月14日 月	アサナ(Advance-8)	MIZUE		
10月19日 土			アサナ(Advance-9)	MIZUE
10月26日 土			卒業試験	MIZUE

※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