

インストラクター総合コース<平日水曜日開催>

大阪 18期 2018年

	日付		講習時間	カリキュラム内容
大阪	7/4	水	9:30~13:00	概論/調気法(呼吸法)/グラヴィティヨガ実技①
	7/18		9:30~13:00	グラヴィティヨガ実技②~④ ^㊹
	7/25		9:30~13:00	グラヴィティヨガアサナ実技⑤~⑧
	8/1		9:30~13:00	グラヴィティヨガアサナ実技⑨~⑬ 他
	8/8		9:30~13:00	予備日(補講)スタジオ解放
	8/22		9:30~13:00	解剖学講習(歪みのメカニズム 他)
	8/29		9:30~13:00	解剖学講習(歪みのメカニズム 他)
	9/5		9:30~13:00	解剖学講習(アジャストメント 他)
	9/19		9:30~13:00	解剖学講習(アジャストメント 他)
	9/26		9:30~13:00	予備日(補講)スタジオ解放
	10/3		9:30~13:00	グラヴィティヨガ実技⑯~㉔
	10/17		9:30~13:00	㉔シャバーサナ誘導/プログラムの組み立て
	10/24		10:00~13:00	プレゼンテーション(発声・滑舌の基礎)
	10/31		10:00~13:00	心理学
	11/7		10:00~13:00	ハタヨガベーシックアサナ実技★
	11/21		10:00~13:00	ハタヨガベーシックアサナ実技★
	11/28		10:00~13:00	下肢の解剖学アジャストメント★
	12/5		10:00~13:00	瞑想法と呼吸法★
	12/19		9:30~13:00	ハタヨガベーシックアサナ実技★
	12/26		9:30~13:00	ハタヨガベーシックアサナ実技/プログラムの組み立て★
	1/9		10:00~13:00	ヨーガ哲学★
	1/23		10:00~13:00	プレゼンテーション(話し方・プロフィール撮影)
	1/30		10:00~13:00	予備日(補講)スタジオ解放
	2/6		10:00~13:00	筆記試験
	2/20		10:00~13:00	フリーレッスン&フィードバック
	2/27		10:00~17:00	実技試験/修了式・説明会 懇親会
			ティーチングシュミレーション(スタジオレンタル希望の方は要予約) 5H以上	

・★の部分はグラヴィティヨガインストラクターコースの方は省かれます。

※グラヴィティヨガインストラクターコースお申込みの方は、ヨーガ哲学、ハタヨガ、下肢の解剖、瞑想法・呼吸法等授業を別途有料にて受講も可能です。

・アーサナ(ポーズや動き)に慣れる為に、講習がはじまる迄にクラスを受講されるか、遠方の方はレッスンDVDや動画サポートで流れを把握されることで講習の理解度が深まります。

・講習内容や時間は、場合により変更がある旨ご了承ください。また人数により解剖学講習の日程が変更される場合があります。

・講習期間中10回(内5回ベーシックのクラス)ヨガラウンジのレッスン受講して下さい。

・最終日に懇親会を予定しています。ぜひご参加下さい。

・最少募集人数に満たない場合はスケジュール、会場等が変更になる場合がありますのでご了承ください。