

# 5/28 更新 ヨガインストラクター総合コース / メディカルグラヴィティヨガコース

講習日程表【東京12期】2019年

日付			カリキュラム内容 時間	クラス実習・補講	
6/15	土	柔道場	【10:00~13:00】	13:30~17:00	17:15~18:45
			【自習・補講】	ヨガ解剖学講習	レッスン⑤
6/16	日	柔道場	9:30~13:30	14:30~17:30	17:30~18:45
			ヨガ解剖学講習	ヨガ解剖学講習	レッスン⑥
6/22	土	8階	10:00~12:30	13:30~18:30	
			●グラヴィティヨガパーソナル施術	●グラヴィティヨガパーソナル施術	
6/23	日	8階	10:00~12:30	13:30~18:30	
			●グラヴィティヨガパーソナル施術	●グラヴィティヨガパーソナル施術	
7/20	土	柔道場	【10:00~13:00】	13:30~17:00	17:15~18:45
			【自習・補講】	●ハタヨガ実技	模擬レッスン⑦
7/21	日	柔道場	9:30~13:00	14:00~17:00	17:15~18:45
			プレゼンテーション (発声・滑舌の基礎)	●ハタヨガ実技	レッスン⑧
9/15	日	柔道場	10:00~13:00	14:00~17:00	17:15~18:45
			●下肢の解剖学 アジャストメント	ヨガ解剖学講習	レッスン⑨
10/19	土	柔道場	【10:00~13:00】	14:00~17:00	17:15~18:45
			【自習・補講】	瞑想と呼吸法 2	活動サポート、練習
10/20	日	柔道場	10:00~13:00	14:00~17:00	17:15~18:45
			プレゼンテーション (話し方・プロフィール撮影他)	ヨーガ哲学	レッスン⑩
11/16	土	柔道場	【10:00~13:00】	13:30~17:00	17:15~18:45
			【自習・補講】	●ハタヨガ実技	レッスン⑪
11/17	日	柔道場	10:00~13:00	14:00~17:00	17:15~18:45
			●ハタヨガ実技・プログラムの組立	コミュニケーション心理学	レッスン⑫
11/30	土	柔道場	13:30~16:00	16:00~18:00	
			筆記試験	模擬レッスン練習	
12/14	土	柔道場 8階	13:00~16:00	16:00~18:45	
			模擬レッスン (柔道場、8階)	実技試験	
12/15	日	柔道場	10:00~17:00	17:30	
			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					

1. 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。
2. 最終日に懇親会を予定しています。
3. 講習内容や時間、また最少募集人数に満たない場合はスケジュールが変更になる場合がありますのでご了承ください。
4. 青色の箇所はメディカルヨガの方 オレンジ色の箇所は総合コース受講者のスケジュールです。 2019/5 発行