大阪 23 期　ヨガインストラクター総合コース　日程表

通学講習　※教室で実際に受講			出欠確認
5/16(木)	15：00～15：40	オリエンテーション【Zoom】	
5/25 (土)	10:00～、12:30～ レッスン受講	15：00～18：00 グラヴィティヨガアサナ実技・呼吸法 1	
5/26 (日)	10：00～13：00 グラヴィティヨガ アサナ実技	14：00～18：00 グラヴィティヨガ アサナ実技	
6/15 (土)	10:00～、12:30～ レッスン受講	15：00～18：00 グラヴィティヨガアサナ実技	
6/16 (日)	10：00～13：00 グラヴィティヨガアサナ実技・プレゼン 1	14：00～18：00 ハタヨガアサナ 実技	
7/14 (土)	10:00～、12:30～ レッスン受講	15：00～18：00 プレゼン 2・呼吸法 2・瞑想	
7/15 (日祝)	10：00～13：00 ハタヨガアサナ 実技	14：00～18：00 ハタヨガアサナ 実技	
8/3 (土)	10：30～13：00 グラヴィティヨガ 解剖学	14：00～18：00 グラヴィティヨガ 解剖学	
8/4 (日)	10：00～13：00 グラヴィティヨガ 解剖学	15：00～18：00 ハタヨガ 解剖学	
8/24 (土)	10:00～、12:30～ レッスン受講	15：00～18：00 哲学・心理学【Zoom】	
9/7 (土)	10:00～、12:30～ レッスン受講	15：00～18：00 模擬レッスン	
9/8 (日)	10：00～12：00 筆記試験	13：00～15：00 実技試験	

在宅講習（e ラーニング） ※ビデオ動画で好きな時間に受講		
グラヴィティヨガ 実技①-1、②-1・2・3	約 1 時間 30 分	5/25 迄に確認
グラヴィティヨガ 実技③-1・2・3	約 1 時間 50 分	5/25 迄に確認
ハタヨガ 実技⑤-1・2・3・4	約 1 時間 30 分	6/16 迄に確認
グラヴィティヨガ アナトミー④-1・2・3・4・5	約 3 時間 30 分	8/3 迄に確認
プレゼンテーション⑥	約 23 分	7/14 迄に確認
ハタヨガ アナトミー⑦	約 40 分	8/4 迄に確認

1. 土曜日の午前中、またはお昼のレッスン（オンラインも可）にご参加いただけます。
2. ご希望の方は土曜日午後に補講を設定致します。
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。　2023/発行