

グラヴィティヨガ・ヨガインストラクター総合コース日程表

時間割

| 日付 | カリキュラム：AM | カリキュラム：PM | 受講形式 | 備考 |
|---------------|---------------------------------|---|-------|---------------------|
| 4月19日 (土) | ※朝・昼（オンライン受講も可） 10：30／12：30 | オリエンテーション・質疑応答 15：00～16：00 | オンライン | アーカイブ可 |
| 5月17日 (土) | ※朝・昼（オンライン受講も可） 10：30／12：30 | GYアサナ実技／呼吸法 I 15：00～18：00 | オンライン | e-ラーニング GY① |
| 5月18日 (日) | GYアサナ実技 10：00～13：00 | GYアサナ実技 14：00～18：00 | 通学 | e-ラーニング GY② |
| 6月7日 (土) | ※朝・昼（オンライン受講も可） 10：30／12：30 | GYアサナ実技 15：00～18：00 | オンライン | e-ラーニング GY③ |
| 6月8日 (日) | GYアサナ実技 10：00～13：00 | GYアサナ実技 14：00～18：00 | 通学 | e-ラーニング プレ⑥ハタヨガ⑤ |
| 6月28日 (土) | ※朝・昼（オンライン受講も可） 10：30／12：30 | プレゼンテーション I / コミュニケーション心理学 14：00～16：00 | オンライン | e-ラーニング GYアナトミー④ |
| 7月20日 (日) | ヨガ解剖学 I 理論と実技 10：00～13：00 | ヨガ解剖学 I 理論と実技 14：00～18：00 | 通学 | e-ラーニング ハタアナトミー⑦ |
| 7月21日 (月祝) | ヨガ解剖学 I 理論と実技 10：00～13：00 | ヨガ解剖学 II 立位 理論と実技 14：00～18：00 | 通学 | e-ラーニング ハタヨガ⑤ |
| 8月10日 (日) | ハタヨガアサナ実技 10：00～13：00 | ハタヨガアサナ実技 14：00～18：00 | 通学 | e-ラーニング ハタヨガ⑤ |
| 8月11日 (月祝) | ハタヨガアサナ実技 10：00～13：00 | プレゼン II ティーチング 呼吸法 II ・瞑想実践 14：00～18：00 | 通学 | — |
| 9月7日 (土) | ※朝・昼（オンライン受講も可） 10：30／12：30 | 受講生による模擬レッスン フィードバック 15：00～18：00 | 通学 | ゲスト招待 課題提出 |
| 9月8日 (日) | 筆記試験 10：00～12：00 | 実技試験 (修了後の活動について) 13：00～16：00 | 通学 | 人数により 所要時間変更 |

● 講習日の（土）朝・昼のレッスン受講をおすすめします。10回のクラス受講は必須です。

協会併設スタジオでの受講は講習費に含まれます。他曜日クラスへの振替も可能ですのでお気軽にご相談ください。

● e-ラーニングは、いつでもお好きな時間に予習・復習ができる在宅ビデオ講習です。対面受講前の予習、受講後の復習としてご利用ください。

● 体調不良等でお休みされる場合は振替受講可。

最少遂行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ございます。その際お申込みの方にはあらかじめご連絡いたします。

講習時間は多少ずれ込む場合がございます。ご不明点はお気軽にお尋ねください。