

## ■東京13期 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 日程表

日付	在宅講習 (eラーニング)	在宅講習 (Zoom ライブ)	
	※ビデオ動画で好きな時間に受講	※zoomを使用した双方向講習	
6/7(日)		10:00~11:30	オリエンテーション/呼吸法 1 その他
	eラーニング①②を7/4迄に受講		
7/5(日)		10:00~13:00	グラヴィティヨガアサナ実技
	eラーニング③④⑤を7/11迄に受講		
7/12(日)		10:00~13:00	グラヴィティヨガアサナ実技
	eラーニング⑥⑦⑧を8/1迄に受講		
8/2(日)		10:00~13:00	●ハタヨガ実技
	eラーニング⑨⑩を9/12迄に受講		
9/13(日)		10:00~12:00	プレゼンテーション / 瞑想と呼吸法 2
	eラーニング⑪⑫を10/4迄に受講		
9/27(日)		10:00~12:00	予備日

	通学講習 ※教室で実際に受講		クラス実習/補講
10/4 (日)	10:00~13:00	14:00~17:00	17:15~18:45
	グラヴィティヨガアサナ実技/調気法(呼吸法1)	グラヴィティヨガアサナ実技	レッスン
10/11 (日)	10:00~13:00	14:00~17:00	17:15~18:45
	グラヴィティヨガアサナ実技	グラヴィティヨガアサナ実技	模擬レッスン練習
11/1 (日)	10:00~13:00	14:00~17:00	17:15~18:45
	ヨガ解剖学	ヨガ解剖学	レッスン
11/22 (日)	10:00~13:00	14:00~17:00	17:15~18:45
	●ハタヨガ実技	プレゼンテーション/瞑想と呼吸法 2	模擬レッスン①
11/23 (月)	10:00~13:00	14:00~17:00	17:15~18:45
	●ハタヨガ実技	●ハタヨガ実技	レッスン
12/6 (日)	10:00~13:00	14:00~17:00	17:15~18:45
	●メディカル GY 実技	●メディカル GY 実技	レッスン
(12/12)	補講日		
12/13 (日)	10:00~13:00	14:00~17:00	17:15~18:45
	コミュニケーション心理学	模擬レッスン②	レッスン(補講)
1/24 (日)	10:00~13:30	14:30~18:00	—
	●メディカル GY 実技	●メディカル GY 実技	—
1/31 (日)	10:00~12:30	13:30~17:00	17:15~18:45
	筆記試験	実技アウトプット(レッスン形式)	レッスン
2/14 (日)	10:00~16:00	16:00~18:00	18:00~
	実技試験	修了式・説明会(懇親会)	懇親会

- ご希望の方は土曜日午後に補講を設定致します。 2. 最終日に懇親会を予定しております。
- 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。それ以外は共通のスケジュールです。
- 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。 2020/5 発行