

Curriculum カリキュラム RYT200 June 2018 IYC 表参道							
				AM	PM1	PM2	PM3
				2.5	1.5	2.5	2
				9:00-11:30	13:00-14:30	14:40-17:00 (15:10-16:25)	17:30-19:30
Week1	2018/6/23	土	Day1	Orientation オリエンテーション	Practice	Philosophy - What is Yoga? 哲学- ヨガとは	Practice - Understanding center of gravity 重心の位置
	2018/6/24	日	Day2	Practice	Asana (太陽礼拝)	Practice	Philosophy -history 1 歴史1 古代
Week2	2018/6/30	土	Day3	Review/ Practice	Asana (太陽礼拝)	Practice - Understanding center of gravity 重心の位置	Anatomy -Bones/Joints (骨と関節)
	2018/7/1	日	Day4	Practice	Asana (太陽礼拝) / in English	Practice	Philosophy -history 2 歴史2 中世
Week3	2018/7/7	土	Day5	Ashtanga (MOMO)	Asana (立位)	Practice/Pranayama	Anatomy- Muscle 1 (筋肉 1)
	2018/7/8	日	Day6	Practice ケン先生11:00-12:00	Asana (立位)	Practice	Philosophy -history 3 歴史3 近代
Week4	2018/7/21	土	Day7	Review/ Practice	Asana (立位) Wall	Yin Yoga (Misato)	Anatomy- Muscle 2 (筋肉2)
	2018/7/22	日	Day8	Practice	Asana (座位)	Practice	Philosophy - Yoga Sutra ヨガーストラ
Week5	2018/7/28	土	Day9	太陽礼拝 Sun sulation 108	Asana (座位)	Yin Yoga (Mika)	Anatomy- Muscle 3 (筋肉3)
	2018/7/29	日	Day10	Practice	Asana (座位)	Practice	Philosophy Meditation 瞑想
Week6	2018/8/4	土	Day11	Review/ Practice	Asana (座位)	Practice/Ashtanga Maya (14:00-16:00)	Philosophy - Hatha yoga Pradipika ハタヨガプラディピカ
	2018/8/5	日	Day12	Practice	Asana (インバージョン)	Practice	Philosophy (Chakra) チャクラ (日高先生)
Week7	2018/8/11	土	Day13	Methodology Sequencing 1 シークエンシング1	Asana (バックベンド)	Methodology Sequencing 2 シークエンシング2	Ayurveda basics アーユルヴェーダ基本
	2018/8/12	日	Day14	Practice	Asana (バックベンド)	Practice	Philosophy Meditation 瞑想
Week8	2018/8/25	土	Day15	Senior Yoga/ Maternity Yoga シニアヨガ/ マタニティヨガ	Asana (ハンドスタンド)	Methodology (実技テスト)	Philosophy Meditation *ケン先生夕方
	2018/8/26	日	Day16	Practice	Philosophy Meditation 瞑想	Practice	Methodology Sequencing 3 シークエンシング3
Week9	2018/9/1	土	Day17	Methodology (実技テスト)	Methodology (実技テスト)	Methodology (実技テスト)	Philosophy Meditation 瞑想
	2018/9/2	日	Day18	Practice	Methodology (筆記試験)	Practice	Methodology (筆記試験)
Week10	2018/9/8	土	Day19	Methodology (実技テスト)	Practicum yoga as a business ビジネスとしてのヨガ	Practicum yoga as a business ビジネスとしてのヨガ	Graduation 卒業式