

## RYT200 @IYC表参道 2020年1月(JAN)ー3月(MAR) Course Schedule コーススケジュール (Tom先生)

2019/8/19 版

						AM	PM1	PM2	PM3
Week	No	Date	Day	Date	Time	9:00-11:30	13:00-14:30	15:00-16:30	17:00-19:30
Week1	Day1	1月18日	土	18-Jan	9:00-19:30	Orientation オリエンテーション	Hatha Yoga	Philosophy - What is Yoga? 哲学- ヨガとは	Practice - Understanding center of gravity 重心の位置
	Day2	1月19日	日	19-Jan	9:00-19:30	Hatha Yoga	Philosophy -history 1 哲学歴史1	Hatha Yoga	Asana (太陽礼拝) Sun salutation
Week2	Day3	1月25日	土	25-Jan	9:00-19:30	Hatha Yoga	Anatomy -Bones/Joints (骨と関節)	Hatha Yoga	Asana (太陽礼拝) Sun salutation
Week3	Day4	1月26日	日	26-Jan	9:00-19:30	Ashtanga	Philosophy -history 2 哲学歴史2	Practice/Pranayama	Asana (太陽礼拝) Sun salutation
	Day5	2月1日	土	1-Feb	9:00-19:30	Hatha Yoga	Anatomy- Muscle 1 (筋肉1)	Hatha Yoga	Asana (立位) Standing pose
Week4	Day6	2月8日	土	8-Feb	10:00-20:00	Ashtanga	Philosophy -history 3 哲学歴史3	Hatha Yoga	Asana (立位) Standing Pose
Week5	Day7	2月9日	日	9-Feb	10:00-20:00	Oki Yoga	Anatomy- Muscle 2 (筋肉2)	Ashtanga	Asana (立位) Standing Pose
	Day8	2月11日	火	11-Feb	9:00-19:30	リストラティブヨガ	Philosophy -history 4 哲学歴史4	リストラティブヨガ	Asana (座位) Sitting Pose
Week6	Day9	2月15日	土	15-Feb	9:00-19:30	108 Sun salutation	Anatomy- Muscle 3 (筋肉3)	瞑想	瞑想
	Day10	2月16日	日	16-Feb	9:00-19:30	Slowflow	Philosophy -history 5 哲学歴史5	Hatha Yoga	Asana (座位) Sitting Pose
Week7	Day11	2月22日	土	22-Feb	9:00-19:30	Hatha Yoga	Anatomy- Muscle 4 (筋肉4)	Yin Yoga	Asana (座位) Sitting Pose
Week8	Day12	2月23日	日	23-Feb	9:00-19:30	Practice/Pranayama	Philosophy Meditation 瞑想	Yin Yoga	Asana (インバージョン) Inversions
	Day13	2月24日	月	24-Feb	9:00-19:30	Hatha Yoga	Philosophy -history 6 哲学歴史6	Hatha Yoga	Asana (後屈) Back bend
Week9 Report提出	Day14	3月1日	日	1-Mar	9:00-19:30	Ashtanga	Methodology Sequencing シーケンシング	Hatha Yoga	Methodology Sequencing シーケンシング
Week10	Day15	3月8日	日	8-Mar	9:00-19:30	Methodology (Test/実技テスト)	Senior Yoga/ Maternity Yoga シニアヨガ/ マタニティヨガ	Methodology (Test/実技テスト)	アーユルヴェーダ
	Day16	3月14日	土	14-Mar	9:00-19:30	Methodology (Test/実技テスト)	Philosophy Meditation 瞑想	Methodology (Test/実技テスト)	Philosophy Meditation 瞑想
Week11	Day17	3月15日	日	15-Mar	9:00-19:30	Methodology (Test/実技テスト)	Philosophy Meditation 瞑想	Methodology (Test/実技テスト)	Chakra - Singing Bowl Healing
	Day18	3月28日	土	28-Mar	9:00-19:30	Methodology (Test/実技テスト)	Philosophy Meditation 瞑想	Methodology (Test/実技テスト)	Philosophy Meditation 瞑想
Week12	Day19	3月29日	日	29-Mar	9:00-19:30	Hatha Yoga	Methodology (Written test /筆記試験)	Business side of Yoga ビジネスとしてのヨガ	Graduation 卒業式

\*スケジュールは変更となる可能性がありますのでご了承ください。 Schedules might change.