

RYT200 @IYC表参道 2019年7月(JULY)―9月(AUG) Course Schedule コーススケジュール (Tom先生)

						AM	PM1	PM2	PM3
Week	No	Date	Day	Date	Time	9:00-11:30	13:00-14:30	14:40-17:00 (15:10-16:25)	17:30-19:30
Week1	Day1	7月13日	土	13th July Sat	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	7月14日	日	14th July Sun	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	7月21日	日	21st Jly Sun	9:00-19:30	Hatha Yoga	Anatomy -Bones/Joints (骨と関節)	Hatha Yoga	Asana (太陽礼拝) Sun salutation
Week3	Day4	7月27日	土	27th July Sat	9:00-19:30	Ashtanga	Philosophy -history 2 哲学歴史2	Hatha Yoga	Asana (太陽礼拝) Sun salutation
	Day5	7月28日	日	28th July Sun	9:00-19:30	Hatha Yoga	Anatomy- Muscle 1 (筋肉1)	Practice/Pranayama	Asana (立位) Standing pose
Week4	Day6	8月4日	日	4th Aug Sun	9:00-19:30	Hatha Yoga	Philosophy -history 3 哲学歴史3	Hatha Yoga	Asana (立位) Standing Pose
Week5	Day7	8月10日	土	10th Aug Sun	9:00-19:30	Ashtanga	Anatomy- Muscle 2 (筋肉2)	Hatha Yoga	Asana (立位) Standing Pose
	Day8	8月12日	月	12th Aug Mon	9:00-19:30	Hatha Yoga	Philosophy -history 4 哲学歴史4	Hatha Yoga	Asana (座位) Sitting Pose
Week6	Day9	8月17日	土	17th Aug Sat	9:00-19:30	太陽礼拝 Sun salutation 108	Anatomy- Muscle 3 (筋肉3)	Yin Yoga	Asana (座位) Sitting Pose
	Day10	8月18日	日	18th Aug Sun	9:00-19:30	Hatha Yoga	Philosophy -history 5 哲学歴史5	Hatha Yoga	Asana (座位) Sitting Pose
Week7	Day11	8月25日	日	25th Aug Sun	9:00-19:30	Hatha Yoga	Anatomy- Muscle 4 (筋肉4)	Hatha Yoga	Asana (座位) Sitting Pose
Week8	Day12	8月31日	土	31st Aug Sat	9:00-19:30	Ashtanga	Philosophy Meditation 瞑想	Oki Yoga	Asana (インバージョン) Inversions
	Day13	9月1日	日	1st Sep Sun	9:00-19:30	Hatha Yoga	Philosophy Meditation 瞑想	Hatha Yoga	Asana (後屈) Back bend
Week9	Day14	9月8日	日	8th Sep Sun	9:00-19:30	Hatha Yoga	Methodology Sequencing シーケンシング	Hatha Yoga	Methodology Sequencing シーケンシング
Week10	Day15	9月14日	土	14th Sep Sat	9:00-19:30	Yin Yoga	Philosophy -history 6 哲学歴史6	Hatha Yoga	Chakra - Singing Bowl Healing (Hidaka Shukutoku)
	Day16	9月16日	月	16th Sep Mon	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)	Philosophy Meditation 瞑想
Week11	Day17	9月22日	日	22nd Sep Mon	10:00-19:30	Hatha Yoga	Ayurveda アーユルヴェーダ	Hatha Yoga	Philosophy Meditation 瞑想
	Day18	9月23日	月	23rd Sep Mon	9:00-19:30	Methodology (Test/実技テスト)	Methodology (Written test /筆記試験)	Methodology (実技テスト)	Methodology (Written test /筆記試験)
Week12	Day19	9月28日	土	28th Sep Sat	9:00-19:30	Methodology (Test/実技テスト)	Yoga as a business ビジネスとしてのヨガ	Methodology (Test/実技テスト)	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.