

## ヨガインストラクター養成講座 116 時間(全 18回)日程

	時間	内容
1	11:00~18:30 (1H 休憩)	・自己紹介 ・講座の説明 ・コールガイダンス ・太陽礼拝 ・ベーシック概要解説
2	11:00~18:30 (1H 休憩)	・太陽礼拝 ・コールガイダンス ・マジカルプレイス10
3	11:00~18:30 (1H 休憩)	・太陽礼拝 ・コールガイダンス ・マジカルプレイス10 ・ベーシッ ク解説 ・呼吸(2.5H)
4	11:00~18:30 (1H 休憩)	・太陽礼拝 ・コールガイダンス ・マジカルプレイス10 ・呼吸(2H) ・ベーシック解説
5	11:00~18:30 (1H 休憩)	・コールガイダンス ・マジカルプレイス10 ・ヨガ哲学(3H) ・ベーシック解説
6	11:00~18:30 (1H 休憩)	・コールガイダンス ・マジカルプレイス 10 ・ヨガ哲学(2H) ・ベーシック解説
7	11:00~18:30 (1H 休憩)	・コールガイダンス ・マジカルプレイス10 ・ヨガ解剖学(2.5H) ・ベーシック解説
8	11:00~18:30 (1H 休憩)	・コールガイダンス ・マジカルプレイス10 ・ヨガ解剖学(2H) ・ベーシック解説
9	11:00~18:30 (1H 休憩)	・コールガイダンス ・マジカルプレイス10 ・瞑想(3H)
10	11:00~18:30 (1H 休憩)	・アジャスト練習 ・ポーズ解説 ・コールガイダンス
11	11:00~18:30 (1H 休憩)	・中間デモレッスン ・アジャスト練習
12	11:00~18:30 (1H 休憩)	・接客方法 ・コールガイダンス
13	11:00~18:30 (1H 休憩)	・実技テスト ・上級ポーズの解説と実践
14	11:00~18:30 (1H 休憩)	・実技テスト ・上級ポーズの解説と実践

	時間	内容
15	13:00~19:30 (1H 休憩)	メノポウヨガ®資格取得講座 6.5 時間
16	13:00~19:30 (1H 休憩)	腰楽スッキリヨガ®資格取得講座 6.5 時間
17	13:00~18:45 (45 分休憩)	ヨガビジネス講座 5 時間(前半)
18	13:00~18:45 (45 分休憩) ~19:30	ヨガビジネス講座 5 時間(後半) ・質疑応答 ・卒業証授与

- ※ 初回~14 回まではベーシックのレッスン受講からスタートします。
- ※ メノポウヨガ®、腰楽スッキリヨガ®のテキストは当日お渡しいたします。
- ※ ヨガビジネス講座のテキストは当日授業時間内に限り、貸出いたします。
- ※ 修了証は各講座修了後にお渡しします。
- ※ 講座内容は授業の進み具合により変更になる場合がございます。