

2018年度 育成クラス 開講スケジュール

	開講日	時間帯	時間	資料番号	テーマ（座学・理論）	教本/資料	テーマ（実践）	定員
7月	27日（金）	12:30～15:00	2.5	3-1	「ヤ・ニヤ 日常における行法」（ヨガ・ストラ）	基本のアーサナ	後屈Ⅴ、曲げるⅤ、関節Ⅴ、バランスⅤ、逆転Ⅴ	6
	29日（日）	8:30～11:00	2.5	4	「ヨガと食事」	↓	後屈Ⅰ、曲げるⅡ、バランスⅠ・Ⅵ	10
	30日（月）	19:00～21:00	2.0	6	「ヨガにおけるアーサナの意義」（観察編）	↓	前屈Ⅴ・Ⅵ、後屈Ⅷ、関節Ⅵ、捻りⅤ	10
	31日（火）	19:00～21:00	2.0	7-1	「プラーナヤマ（呼吸法）」とは	↓	後屈Ⅺ、関節Ⅱ、逆転Ⅰ、完全呼吸法	10
8月	1日（水）	11:15～14:30	3.0	10	「ヨガを理解し日常に活かす」（バカガアットギター）	↓	捻りⅠ・Ⅱ、片鼻呼吸法、スカプルバク	10
	31日（金）	12:00～14:00	2.0	1&8	「ヨガ指導者になるにあたり」（成り立ち編）	↓ 補1.2	準備系、後屈Ⅳ、関節Ⅷ、バランスⅫ、クンバク	—
9月	4日（火）	13:30～15:30	2.0	2&8	「ヨガ指導者になるにあたり」（指導編）	↓ 補1.2	準備系・強化系、後屈Ⅸ、バランスⅩ、バンダ	—
	5日（水）	11:15～14:30	3.0	3-2	「アーサナ・呼吸法・瞑想法の関係」（ヨガ・ストラ）	↓ 補3	太陽礼拝、頭立ち	6
	7日（金）	12:30～14:30	2.0	1&8	「ヨガ指導者になるにあたり」（成り立ち編）	↓ 補1.2	準備系、後屈Ⅳ、関節Ⅷ、バランスⅫ、クンバク	—
	11日（火）	13:30～15:30	2.0	2&8	「ヨガ指導者になるにあたり」（指導編）	↓ 補1.2	準備系・強化系、後屈Ⅸ、バランスⅩ、バンダ	—
	25日（火）	13:30～15:30	2.0	9	「瞑想」へのアプローチ（五感の制御、集中）	↓	後屈Ⅵ、関節Ⅲ・（関節Ⅳ）、正しい瞑想法	6
	26日（水）	13:00～15:00	2.0	7-2	「プラーナヤマ（呼吸法）」の種類と効果①	↓	捻りⅧ・Ⅸ、関節Ⅸ、バランスⅦ、呼吸法数種	6
	28日（金）	12:30～14:30	2.0	12-1	「カリキュラムの組み方」①	↓	後屈Ⅻ、曲げるⅣ、捻りⅦ	—
	30日（日）	9:30～12:30	3.0	5	「ヨガと予防医学」	↓	前屈Ⅱ、後屈Ⅹ、呼吸法数種	10
10月	2日（火）	19:00～21:00	2.0	7-3	「プラーナヤマ（呼吸法）」の種類と効果②	↓	前屈Ⅳ、Ⅶ、曲げるⅥ、バランスⅡ、呼吸法数種	6
	19日（金）	12:30～14:30	2.0	12-2	「カリキュラムの組み方」②	↓	後屈Ⅲ、曲げるⅢ、捻りⅥ 関節Ⅶ、バランスⅣ・Ⅷ、逆転Ⅳ	—
	20日（土）	19:00～21:00	2.0	6	「ヨガにおけるアーサナの意義」（意識集中編）	↓	前屈Ⅷ、後屈Ⅱ、Ⅶ、関節Ⅰ（Ⅳ）、バランスⅪ	10
	21日（日）	8:30～11:00	2.5	6	「ヨガにおけるアーサナの意義」（意識移動編）	↓	前屈Ⅲ、曲げるⅠ、捻りⅢ、Ⅳ、（関節Ⅳ）	10
11月	2日（金）	12:30～14:30	2.0	8	「ムドラー行法」	↓	前屈Ⅰ、逆転Ⅱ、Ⅲ	—
	6日（火）	19:00～21:00	2.0	12-3	「カリキュラムの組み方」③	↓	注意が必要な方に向けての指導法	—
	9日（金）	12:30～14:30	2.0	6	「ヨガにおけるアーサナの意義」（体内強化編）	↓ 補4	関節Ⅹ、バランスⅢ・Ⅸ、両腕で体を支える数種	10
	12日（月）	11:15～14:00	2.5	11	「My ヨガ道」について	↓	ヨガのテクニックを使って、心身を調える（自習）	—

*定員の欄に「—」があるクラスは、育成生及び、修了生以外の方の参加ができませんので、ご了承ください。