

## RYT200 Studio + Lotus8 by Yogis ヨガ指導者養成講座

週末コーススケジュール 2023年11月5日（日）～2024年4月28日（日）

日にち	曜日	時間	時間数	場所	講師名	備考
11/5	日	10:00-12:00	2	5Fスタジオ	Lotus8+川上	入学式
		12:30-16:00	3.5	5Fスタジオ	川上万利子	アーサナ（正しいポーズの理解）
11/11	土					おやすみ
11/12	日	9:00-17:00	7	5Fスタジオ	森田尚子	ヨガ哲学
11/17	金	13:00-17:00	4	1Fスタジオ	下條茂	量子力学を用いた考え方 *平日コースと合同
11/18	土					おやすみ
11/19	日	10:00-18:00	7	5Fスタジオ	川上万利子	アーサナ（正しいポーズの理解）
11/25	土	9:00-14:30	5.5	オンライン	山本晴子	解剖生理学
11/26	日	10:00-13:00	3	5Fスタジオ	川上万利子	アーサナ（正しいポーズの理解）
		14:00-18:00	4	5Fスタジオ	森田尚子	ヨガ哲学
12/2	土	9:00-14:30	5.5	オンライン	山本晴子	解剖生理学
12/3	日					おやすみ
12/9	土	13:00-19:00	6	5Fスタジオ	ゴヴィンダカイ	哲学・マントラ・瞑想
12/10	日	9:00-17:00	7	オンライン	森田尚子	ヨガ哲学
12/16	土	12:30-18:00	5.5	5Fスタジオ	川上万利子	アーサナ（正しいポーズの理解）
12/17	日					おやすみ
12/23	土	12:30-18:00	5.5	5Fスタジオ	川上万利子	アーサナ（正しいポーズの理解）
12/24	日	9:00-14:30	5.5	オンライン	山本晴子	解剖生理学
1/7	日	10:00-18:00	7	5Fスタジオ	川上万利子	アーサナ（正しいポーズの理解）
1/13	土	12:30-18:00	5.5	5Fスタジオ	川上万利子	アーサナ（正しいポーズの理解）
1/14	日	9:00-17:00	7	オンライン	森田尚子	ヨガ哲学
1/20	土	12:30-18:30	6	5Fスタジオ	山本晴子	解剖生理学
1/21	日	9:00-17:30	7.5	5Fスタジオ	山本晴子	解剖生理学
1/27	土					おやすみ
1/28	日	10:00-18:00	7	5Fスタジオ	川上万利子	アーサナ（正しいポーズの理解）
2/3	土	12:30-18:00	5.5	5Fスタジオ	川上万利子	アーサナ（正しいポーズの理解）
2/4	日	9:00-17:00	7	5Fスタジオ	森田尚子	ヨガ哲学+瞑想(2h)
2/10	土	13:00-18:00	5	5Fスタジオ	大嶋朋子	伝える、表現、コミュニケーション
2/11	日					おやすみ
2/17	土	12:30-18:30	6	5Fスタジオ	橋村伸也	ヨガ業界、ビジネス、生き方
2/18	日	10:00-18:00	7	5Fスタジオ	川上万利子	アーサナ（正しいポーズの理解）
2/24	土					おやすみ
2/25	日	10:00-18:00	7	5Fスタジオ	川上万利子	アーサナ（正しいポーズの理解）
3/2	土	12:30-18:00	5.5	5Fスタジオ	川上万利子	アーサナ（正しいポーズの理解）
3/3	日					おやすみ
3/9	土					おやすみ
3/10	日	10:00-18:00	7	5Fスタジオ	川上万利子	アーサナ（正しいポーズの理解）
3/16	土					おやすみ
3/17	日	10:00-18:00	7	5Fスタジオ	川上万利子	ヨガ指導（ティーチング）
3/23	土	12:30-18:00	5.5	5Fスタジオ	川上万利子	ヨガ指導（ティーチング）
3/24	日	10:00-14:00	4	5Fスタジオ	川上万利子	ヨガ指導（ティーチング）
3/24	日	15:00-18:00	3	5Fスタジオ	Lotus8	自主開催の実践
3/30	土					おやすみ
3/31	日	10:00-18:00	7	5Fスタジオ	川上万利子	ヨガ指導（ティーチング）
4/6	土	12:30-18:00	5.5	5Fスタジオ	川上万利子	ヨガ指導（ティーチング）
4/7	日	10:00-18:00	7	5Fスタジオ	川上万利子	ヨガ指導（ティーチング）
4/13	土					おやすみ
4/14	日	10:00-18:00	7	5Fスタジオ	川上万利子	ヨガ指導（ティーチング）
4/20	土					おやすみ
4/21	日	10:00-18:00	7	5Fスタジオ	川上万利子	ヨガ指導（ティーチング）
4/27	土					おやすみ
4/28	日	10:00-17:00	6	5Fスタジオ	Lotus8+川上	卒業試験・卒業式

220

※スタジオ開催の講座もすべてハイブリッドでオンライン受講可能