

■ スケジュールについて

【日 時】 土曜日 10:00～13:00 座学は 90 分/回 実技は 180 分/1 回

【場 所】 ヨガ・アーユルヴェーダ スタジオ
STELLA PLACE 上越市南本町 1-7-41

第 2 3 期 JYIA 日本ヨガインストラクター協会 講座スケジュール

	講座開催日	時 間	内 容
1	R6.11.2(土)	10:00～13:00	座学：基礎の解剖学/運動生理学
2	R6.11.9(土)	10:00～13:00	実技 1
3	R6.11.16(土)	10:00～13:00	
4	R6.11.30(土)	10:00～13:00	実技 2
5	R6.12.7(土)	10:00～13:00	座学：ヨガの歴史と思想/瞑想とは(瞑想法)
6	R6.12.14(土)	10:00～13:00	実技 3
7	R6.12.21(土)	10:00～13:00	座学：呼吸と身体/ヨガと解剖学
8	R7.1.11(土)	10:00～13:00	実技 4
9	R7.1.18(土)	10:00～13:00	
10	R7.1.25(土)	10:00～13:00	実技 5
11	R7.2.1(土)	10:00～13:00	座学：ヨガの種類/浄化法
12	R7.2.8(土)	10:00～13:00	実技 6
13	R7.2.15(土)	10:00～13:00	
14	R7.2.22(土)	10:00～13:00	実技 7
15	R7.3.1(土)	10:00～13:00	座学：ヨガに取り入れるアロマセラピー アーユルヴェーダ
16	R7.3.8(土)	10:00～13:00	実技 8
17	R7.3.15(土)	10:00～13:00	
18	R7.3.22(土)	10:00～13:00	実技 9
19	R7.3.29(土)	10:00～13:00	
20	R7.4.5(土)	10:00～13:00	実技 10
21	R7.4.12(土)	10:00～13:00	実技 11
22	R7.4.19(土)	10:00～13:00	実技 12

上記スケジュールは都合により変更する場合がございますのでご了承下さい