

RTY200クラス進行表例 (20回コース・9:00-17:45・昼食45分)

	時間	概要	使用テキスト
Day1	9:00~9:30	オリエンテーション	資料
	9:30~10:00	自己紹介 ・自己紹介、身体状況、ヨガの目的	資料
	10:00~11:30	一般クラス 75分 ヴィンヤサヨガ	
	11:30~12:00	はじめに	ASANA1
	12:45~17:45	中立・解剖学	ASANA1
Day2	9:00~9:30	質疑応答	
	9:30~11:00	一般クラス 75分 ハタヨガ	
	11:00~11:30	中立・解剖学	ASANA1
	11:30~11:45	小テスト	テスト
	11:45~13:00	運動学基礎	ASANA2
	13:45~16:45	はじまりのアーサナ ティーチング基礎 アジャスト基礎	ASANA2 クラス構成 クラス構成
	16:45~17:45	前屈・股関節屈曲解説	Asana2
Day3	9:00~9:30	質疑応答	
	9:30~10:45	一般クラス 60分 リラクセスヨガ	
	10:45~13:00	前屈・股関節屈曲シリーズ ・パスチモッターナ	Asana 2
	13:45~14:00	逆転解説	Asana 2
	14:00~16:00	・ウッターナ・アーサナ、アルダウッターナ・アーサナ	Asana 2
		・クラス構成テクニック・カウンターアクション・エビデンス	クラス構成
	16:00~17:00	肩関節屈曲と周囲の関節の動き解説	Asana2
	17:00~17:45	肩関節屈曲シリーズ ・ウールドゥヴァハスタ・アーサナ、ウールドゥヴァバッタハスタ・アーサナ	Asana2
Day4	9:00~9:30	質疑応答	
	9:30~10:00	アーサナ実践ペア	クラス構成
	10:00~11:00	一般クラス ・股関節屈曲のクラス	
	11:00~12:00	肩関節シリーズの続き (一般クラスから追加)	Asana2
	12:45~15:00	アトムカヴィラ・アーサナ・アトムカシュヴァ・アーサナ	
	15:00~16:45	肩・股関節・逆転 ・アトムカシュヴァ・アーサナ ティーチング基礎 複雑な動きの場合	Asana2 クラス構成
	16:45~17:45	股関節外旋・外転解説・膝関節補足	Asana2

	時間	概要	使用テキスト
Day5	9:00～9:30	質疑応答	
	9:30～10:00	アーサナ実践ペア	クラス構成
	10:00～11:15	一般クラス 外旋シリーズ	
	11:15～13:00	股関節外旋・外転シリーズ ・ブラサリタ/パッドコナ・アーサナ	Asana2
	13:45～16:45	ヨーガを哲学する・ヨーガ用語 OMYOGAアーサナ理論	OMYOGA理論
	16:45～17:45	・アグニスタンバ・アーサナ ・ウバヴィシュタコナ・アーサナ	Asana2
Day6	9:00～9:30	質疑応答・OMYOGAアーサナ理論振り返り	
	9:30～10:00	アーサナ実践ペア	クラス構成
	10:00～12:30	OMYOGAプラーナーヤーマ理論	OMYOGA理論
	12:30～13:00	左右非対称解説・脊柱側屈回旋	Asana2
	13:45～15:45	クラス構成 ・プラーナーヤーマティーチング基礎 ・ディルガプラナヤマ	クラス構成 OMYOGA理論
	15:45～17:45	クラス構成テクニック（膝・股関節のチェック） 左右非対称・股関節外旋・外転シリーズ ・トリコナ・アーサナ ・アルダチャンドラ・アーサナ ・スプタバーダングシュタ・アーサナ ・ヴリクシャアーサナ・アーサナ	クラス構成 Asana2
Day7	9:00～9:30	質疑応答	
	9:30～10:00	アーサナ実践ペア	クラス構成
	10:00～11:00	プラーナーヤーマ実践チェック	クラス構成
	11:00～13:00	左右非対称・股関節外旋・外転シリーズの続き	Asana2
	13:45～15:15	マントラ ・OM ・バタンジャリ ・サハナババトッ	歴史・哲学
	15:15～16:30	左右非対称の続き	
	16:30～17:45	左右非対称・股関節外旋 ・ヴィーラヴァドラ・アーサナ 2	Asana2
Day8	9:00～9:30	質疑応答	
	9:30～10:00	アーサナ実践ペア	クラス構成
	10:00～11:45	左右非対称・股関節外旋 ・パールシュヴァコナ・アーサナ	Asana2
	11:45～13:00	・ヴィーラ・アーサナ ・トゥリアンガムカイカバダ・アーサナ	Asana2
	13:45～15:45	OMYOGA瞑想理論 有の瞑想<前編>	OMYOGA理論
	15:45～16:00	・ヴィーラ・アーサナ	Asana2
	16:00～16:45	股関節内旋・膝関節補足	Asana2
	16:45～17:15	脊柱回旋・側屈解説	Asana2
	17:15～17:45	・ジャーヌシールシャ・アーサナ	Asana2

	時間	概要	使用テキスト
Day9	9:00~9:30	質疑応答・OMYOGAアーサナ理論振り返り	
	9:30~10:00	アーサナ実践ペア	クラス構成
	10:00~11:00	脊柱回旋・側屈シリーズ ・ジャーヌシールシャ・アーサナ ・マリーチ・アーサナ3	Asana2
	11:00~11:15	後屈・肩関節伸展解説	Asana2
	11:15~12:45	後屈・肩関節伸展シリーズ ・バスマナマスカラ ・ゴムカ・アーサナ	Asana2
	12:45~13:00	股関節伸展解説	Asana2
	13:45~15:45	有の瞑想<後編> 無の瞑想	OMYOGA理論
	15:45~17:00	股関節伸展シリーズ ・ヴィーラヴァドラ・アーサナ1	Asana2
	17:00~17:45	体幹強化解説 ・ウトウカータ・アーサナ ・ナヴァ・アーサナ(ウールドゥワムカバシュチモッターナアーサナ)・ブランク ・ウールドゥヴァバラサリタ・バダ・アーサナ	Asana2
Day10	9:00~9:30	質疑応答、有の瞑想<後半> & 無の瞑想振り返り	OMMYOGA理論
	9:30~10:30	体幹強化続き	Asana2
	10:30~12:30	複合伸展シリーズ クラス構成テクニック(腰痛予防について) ・シャラバ・アーサナ ・ブジャンガ・アーサナ	Asana2 クラス構成
	12:30~13:00	クラス構成テクニック	クラス構成
	13:45~14:45	休息タイプ解説 ・マールジャーラ・アーサナ・アドムカヴィラ・アーサナ ・エカパーダ・アーサナ・とかげ ・ハッピーベイビー	クラス構成 Asana2/3
	14:45~17:45	ヴィンヤサタイプ解説 シークエンスC確認・ティーチング基礎・太陽礼拝解説・説明	Asana2 クラス構成
Day11	9:00~10:30	質疑応答 太陽礼拝チェック	クラス構成
	10:30~12:00	ブラーナーヤーマ ・ウジャヤ ・ナーディーショダナ ・無の瞑想プラクティス	OMYOGA理論
	12:00~13:00	休息の中の休息 ・バラ・アーサナ・わに ・アバン・アーサナ	Asana2 クラス構成
	13:45~16:15	休息の中の休息 ・スプタバダコナ・アーサナ ・シャヴァ・アーサナ	OMYOGA理論
	16:15~16:45	クラス構成 シークエンスE確認 ・ティーチング基礎 シャバ・アーサナ・瞑想	クラス構成
	16:45~17:45	タイプ別内容チェック(ヴィンヤサ・ハタ・リラックス)	Asana2

	時間	概要	使用テキスト
Day12	9:00～9:30	質疑応答	
	9:30～11:30	シーケンス作成アイデア確認 ・ピダラ・アーサナ・マールジャラ・アーサナ・ヴィヤガラ・アーサナ	Asana2 Asana3
	11:30～13:00	立位の応用 ・パールシュヴォタナ・アーサナ・バリブリッタトゥリコナ・アーサナ ・バリブリッタパールシュバ・アーサナ	Asana3
	13:45～15:45	セラピカルヨガ解説 ・シャバ・アーサナ	クラス構成
	15:45～16:45	課題発表 ・ブラーナヤーマ (A)、スーリヤナマスカーラ・シャバ (E) ペアワーク ・有の瞑想無の瞑想	クラス構成
	16:45～17:45	ブラーナヤーマ ・カバールパーティー	OMYOGA理論
Day13	9:00～9:30	質疑応答	
	9:30～10:00	クラス構成についての説明	クラス構成
	10:00～11:30	一般クラス ・ヴィンヤサヨガ (ヴィンヤサシリーズB/C、ハタヴィンヤサDを含む)	クラス構成
	11:30～12:00	クラス構成の事前説明 (クラス構成・クラス構成テクニック) ・ヴィンヤサヨガシリーズC	クラス構成
	12:00～13:00	デモクラス ・ヴィンヤサヨガシーケンスC	クラス構成
	13:45～17:45	クラス構成 ・ヴィンヤサヨガC	クラス構成
Day14	9:00～10:00	質疑応答 ・クラス発表の準備として使用する	
	10:00～12:00	課題クラス発表 ・ヴィンヤサヨガC	クラス構成 資料
	12:00～12:30	クラス構成の事前説明およびティーチングテクニック ・ヴィンヤサヨガシリーズB	クラス構成
	12:30～13:00	デモクラス ・ヴィンヤサヨガシーケンスB	クラス構成
	13:45～17:45	クラス構成 ・ヴィンヤサヨガB	クラス構成
Day15	9:00～9:30	質疑応答	
	9:30～11:00	課題クラス発表 ・ヴィンヤサヨガB	クラス構成 資料
	11:00～13:00	鎮静 ・セーツバンダサルヴァンガ・アーサナ	Asana3
	13:45～14:15	マントラ ・サヴィトリ・アサトマ	歴史哲学
	14:15～15:15	クラス構成 事前説明 ・ハタヴィンヤサヨガD	クラス構成
	15:15～15:45	デモクラス ・ハタヴィンヤサヨガDシーケンス	クラス構成
	15:45～17:45	クラス構成 ・ハタヴィンヤサヨガD	クラス構成

	時間	概要	使用テキスト
Day16	9:00~9:30	質疑応答	
	9:30~11:30	課題クラス発表 ・ヴィンヤサヨガA-E	クラス構成 資料
	11:30~1300	逆転の応用 ・ワールドヴァダナダ・アーサナ ・シールシャアーサナ・アーサナ	Asana3
	13:45~14:45	午前アーサナの続き	
	14:45~15:15	クラス構成事前説明 ・ハタヨガB	クラス構成
	15:15-16:45	一般クラス（ハタ） ・ハタヨガB/Cシークエンスを含む	クラス構成
	16:45~17:45	クラス構成 ・ハタヨガB	クラス構成
Day17	9:00~9:30	質疑応答	
	9:30~10:30	課題クラス発表 ・ハタヨガB	クラス構成 資料
	10:30~11:30	残りポーズ紹介 バドマアーサナ・アルダマッツエンドラ・アーサナ 講師倫理の話し合い	Asana3
	11:30~13:00	ユルヨガビジネス1 ・プロフィール作成	クラス構成
	13:45~14:15	クラス構成の事前説明 ・ハタヨガC	クラス構成
	14:15~14:45	デモクラス ・ハタヨガCシークエンス	クラス構成
	14:45~17:45	クラス構成 ・ハタヨガC	クラス構成
Day18	9:00~9:30	質疑応答	
	9:30~11:00	課題クラス発表 ・ハタヨガA-E	クラス構成・資料
	11:00~13:00	ヨガアライアンス登録、継続教育について	Asana3
	13:45~15:30	ユルヨガビジネス2 ・SNS運用・ポータルサイト紹介・プロフ（課題）チェック・撮影会	クラス構成
	15:30~15:45	クラス構成の事前説明 ・リラックスヨガ	クラス構成
	15:45~17:00	デモクラス ・リラックスヨガシークエンス	クラス構成
	17:00~17:45	質疑応答（リラックス作成）	
Day19	9:00~9:30	質疑応答	
	9:30~11:00	リラックスヨガ発表	クラス構成・資料
	11:00~12:30	筆記テスト	テスト
	12:30~13:00	QA	
	13:00~15:45	ユルヨガビジネス3 ・プロフィール完成・保険、同意書・開業について ・集団力学とクラス運営・プロとしての行動・倫理的責任 ・社会貢献 ヨガムドラ ・質疑応答および最終チェック	クラス構成・資料
	15:45~17:45	テスト返却	テスト
Day20	9:00~	テスト	クラス構成
	16:30~17:45	修了式・配布物・案内（FB卒業生ページ招待・ライン@）	資料