

IYC RYT200 4期 2019年1月—3月Course Schedule (Tom先生)

						AM	PM1	PM2	PM3
						2.5	2	2.5	1.5
Week	No	Date	Date	Day	Time	9:00-11:30	13:00-14:30	14:40-17:00 (15:10-16:25)	17:30-19:30
Week1	Day1	1月19日	19th Jan Sat	土	9:00-19:30	Orientation オリエンテーション	Practice	Philosophy - What is Yoga? 哲学- ヨガとは	Practice - Understanding center of gravity 重心の位置
	Day2	1月20日	20th Jan Sun	日	9:00-19:30	Practice	Philosophy -history 1 歴史1 古代	Practice	Asana (太陽礼拝)
Week2	Day3	1月26日	26th Jan Sat	土	9:00-19:30	Review/ Practice	Anatomy -Bones/Joints (骨と関節)	Practice - Understanding center of gravity 重心の位置	Asana (太陽礼拝)
	Day4	1月27日	27th Jan Sun	日	9:00-19:30	Practice	Philosophy -history 2 歴史2 中世	Practice	Asana (太陽礼拝)
Week3	Day5	2月2日	2nd Feb Sat	土	9:00-19:30	Ashtanga	Anatomy- Muscle 1 (筋肉1)	Practice/Pranayama	Asana (立位)
	Day6	2月3日	3rd Feb Sun	日	9:00-19:30	Practice	Philosophy -history 3 歴史3 近代	Practice	Asana (立位)
Week4	Day7	2月9日	9th Feb Sat	土	9:00-19:30	Review/ Practice	Anatomy- Muscle 2 (筋肉2)	Yin Yoga	Asana (立位)
	Day8	2月10日	10th Feb Sun	日	9:00-19:30	Practice	Philosophy - Yoga Sutra ヨガスートラ	Practice	Asana (座位)
Week5	Day9	2月16日	16th Feb sat	土	10:00-19:30	太陽礼拝 Sun sulation 108	Anatomy- Muscle 3 (筋肉3)	Yin Yoga	Asana (座位)
	Day10	2月17日	17th Feb Sun	日	9:00-19:30	Practice	Philosophy Meditation 瞑想	Practice	Asana (座位)
Week6	Day11	3月2日	2nd Mar Sat	土	9:00-19:30	Review/ Practice	Philosophy - Hatha yoga Pradipika ハタヨガプラディピカ	Practice/Ashtanga	Asana (座位)
	Day12	3月3日	3rd Mar Sun	日	9:00-19:30	Practice	Philosophy (Chakra) チャクラ	Practice	Asana (インバージョン)
Week7	Day13	3月9日	9th Mar Sat	土	9:00-19:30	Methodology Sequencing 1 シークエンシング1	Ayurveda basics アーユルヴェーダ基本	Methodology Sequencing 2 シークエンシング2	Asana (バックベンド)
	Day14	3月10日	10th Mar Sun	日	9:00-19:30	Practice	Philosophy Meditation 瞑想	Practice	Asana (バックベンド)
Week8	Day15	3月16日	16th Mar Sat	土	9:00-19:30	Senior Yoga/ Maternity Yoga シニアヨガ/ マタニティヨガ	Philosophy Meditation 瞑想	Methodology (実技テスト)	Asana (ハンドスタンド)
	Day16	3月17日	17th Mar Sun	日	9:00-19:30	Practice	Methodology Sequencing 3 シークエンシング3	Practice	Philosophy Meditation 瞑想
Week9	Day17	3月23日	23rd Mar Sat	土	10:00-19:30	Methodology (Test/実技テスト)	Philosophy Meditation 瞑想	Methodology (Test/実技テスト)	Methodology (Test/実技テスト)
	Day18	3月24日	24th Mar Sun	日	9:00-19:30	Practice	Methodology (Written test /筆記試験)	Practice	Methodology (Written test /筆記試験)
Week10	Day19	3月30日	30th Mar Sat	土	9:00-19:30	Methodology (Test/実技テスト)	Practicum yoga as a business ビジネスとしてのヨガ	Practicum yoga as a business ビジネスとしてのヨガ	Graduation 卒業式

*スケジュールは変更となる可能性がありますのでご了承ください。Schedules might change.