

RYT200 YOGA STUDIO Mercy 第5期ヨガ指導者養成講座

水曜日コース スケジュール 2025年7月2日(水)～2025年12月10日(水) 8:00-17:00 1日9時間

早朝マイソールでプラクティス(1.0h含む)

土日ハーフプライマリーレッド研修(1.5h。開催週でご都合のよい土日どちらか)

	日にち	曜日	時間	講師名	備考
1	2025年7月2日	水	8:00-17:00	カタオカマリコ	初日 入学式・オリエンテーション 座学、CHAPTER2,3、ハタヨガ ・ヨガの流派・種類 ・ティーチング話し方 ・ヨーガの呼吸 ・痛みについて ・ヨーガ瞑想
2	7月16日	水	8:00-17:00	Momoe	アシュタンガヨガ指導者養成講座 ・マントラ ・サンスクリット語 ・プライマリーシリーズのアーサナ
3	8月6日	水	8:00-17:00	Momoe	アシュタンガヨガ指導者養成講座 ・マントラ ・サンスクリット語 ・プライマリーシリーズのアーサナ
4	8月20日	水	8:00-17:00	カタオカマリコ	解剖学
5	9月3日	水	8:00-17:00	Momoe/マリコ	アシュタンガヨガ指導者養成講座 座学 ・アシュタンガヨガとは ・八支則 ・呼吸法 ・プライマリーシリーズのアーサナ ハタヨガ、座学、CHAPTER 5 ・ヨーガの呼吸 ・三種のグナ ・関節と筋肉
6	9月17日	水	8:00-17:00	カタオカマリコ	解剖学
7	10月1日	水	8:00-17:00	カタオカマリコ	解剖学
8	10月15日	水	8:00-17:00	カタオカマリコ	解剖学、座学、CHAPTER4,7 ・人間五臓説（パンチャコーシャ） ・アーユルヴェーダ ・五祖大元素とトリ・ドーシャ
9	10月29日	水	8:00-17:00	カタオカマリコ	ヨーガスートラ哲学、ティーチング、クラス組立
10	11月12日	水	8:00-17:00	カタオカマリコ	ヨーガスートラ哲学、ティーチング、クラス組立
11	11月19日	水	8:00-17:00	カタオカマリコ	ヨーガスートラ哲学、ティーチング、クラス組立
12	12月3日	水	8:00-17:00	カタオカマリコ	ヨーガスートラ哲学、ティーチング、クラス組立
13	12月10日	水	8:00-17:00	カタオカマリコ	テスト(人数により予定は多少変更あり)

※早朝マイソール(8:00-9:00)、土日ハーフプライマリーレッドはMomoe担当

RYT200 YOGA STUDIO Mercy 第5期ヨガ指導者養成講座

土日コース スケジュール 2025年6月7日(土)～2025年11月8日(土) 8:00-17:00 1日9時間

早朝マイソールでプラクティス(1.0h含む)

土日ハーフプライマリーレッド研修(1.5h)

	日にち	曜日	時間	講師名	備考
1	2025年6月7日	土	8:00-17:00	カタオカマリコ	初日 入学式・オリエンテーション 座学、CHAPTER2,3、ハタヨガ ・ヨガの流派・種類 ・ティーチング話し方 ・ヨーガの呼吸 ・痛みについて ・ヨーガ瞑想
2	6月8日	日	8:00-17:00	Momoe/マリコ	アシュタンガヨガ指導者養成講座 座学 ・アシュタンガヨガとは ・八支則 ・呼吸法 ・プライマリーシリーズのアーサナ ハタヨガ、座学、CHAPTER 5 ・ヨーガの呼吸 ・三種のグナ ・関節と筋肉
3	7月5日	土	8:00-17:00	カタオカマリコ	解剖学
4	7月6日	日	8:00-17:00	カタオカマリコ	解剖学
5	8月2日	土	8:00-17:00	Momoe	アシュタンガヨガ指導者養成講座 ・マントラ ・サンスクリット語 ・プライマリーシリーズのアーサナ
6	8月3日	日	8:00-17:00	Momoe	アシュタンガヨガ指導者養成講座 ・瞑想 ・ルール・マナー ・プライマリーシリーズのアーサナ チャンティング
7	8月30日	土	8:00-17:00	カタオカマリコ	解剖学
8	8月31日	日	8:00-17:00	カタオカマリコ	解剖学、座学、CHAPTER4,7 ・人間五臓説（パンチャコーシャ） ・アーユルヴェーダ ・五祖大元素とトリ・ドーシャ
9	9月6日	土	8:00-17:00	カタオカマリコ	ヨーガスートラ哲学、ティーチング、クラス組立
10	9月7日	日	8:00-17:00	カタオカマリコ	ヨーガスートラ哲学、ティーチング、クラス組立
11	10月4日	土	8:00-17:00	カタオカマリコ	ヨーガスートラ哲学、ティーチング、クラス組立
12	10月5日	日	8:00-17:00	カタオカマリコ	ヨーガスートラ哲学、ティーチング、クラス組立
13	11月8日	土	8:00-17:00	カタオカマリコ	テスト(人数により予定は多少変更あり)

※8:00-9:00はMomoe担当