

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 2026年4月25日(土)～2026年5月30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/えびすヨガスタジオ開催時の練習は別日に振替えて練習)

土日ハーフプライマリーレッド研修(1.5h)

	日付	曜日	時間	講師名	会場	備考
1	2026年4月25日	土	8:00-17:00	Momoe/マリコ	Mercy	初日 入学式・オリエンテーション 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 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
2	4月26日	日	9:00-17:00	カタオカマリコ	えびすヨガスタジオ	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	4月29日	水	8:00-17:00	Momoe	Mercy	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	5月2日	土	9:00-17:00	カタオカマリコ	えびすヨガスタジオ	解剖学
5	5月3日	日	9:00-17:00	カタオカマリコ	えびすヨガスタジオ	解剖学
6	5月4日	月	8:00-17:00	Momoe	Mercy	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	5月5日	火	9:00-17:00	カタオカマリコ	えびすヨガスタジオ	解剖学
8	5月6日	水	9:00-17:00	カタオカマリコ	えびすヨガスタジオ	解剖学、座学、CHAPTER4,7 ・人間五臓説（パンチャコーラ） ・アーユルヴェーダ ・五祖大元素とトリ・ドーシャ
9	5月9日	土	9:00-17:00	カタオカマリコ	えびすヨガスタジオ	ヨガストラ哲学、ティーチング、クラス組立
10	5月10日	日	9:00-17:00	カタオカマリコ	えびすヨガスタジオ	ヨガストラ哲学、ティーチング、クラス組立
11	5月17日	日	9:00-17:00	カタオカマリコ	えびすヨガスタジオ	ヨガストラ哲学、ティーチング、クラス組立
12	5月24日	日	9:00-17:00	カタオカマリコ	えびすヨガスタジオ	ヨガストラ哲学、ティーチング、クラス組立
13	5月30日	土	8:00-17:00	Momoe/マリコ	Mercy	テスト(人数により予定は多少変更あり)

※8:00-9:00は早朝プラクティス/Momoe担当