

OYT30・100 ヨガインストラクター養成講座・2022 年間スケジュール

第 23 期(木曜 19:30~21:30)

名前	日付
① ヨガの歴史	2022/1/13
② ヨガの哲学	2022/1/20
③ 心と太陽礼拝	2022/1/27
④ チャクラの知識	2022/2/3
⑤ アーユルヴェーダの基礎知識	2022/2/10
⑥ 呼吸法とサーダナ	2022/2/17
⑦ 解剖学	2022/2/24
⑧ 生理学	2022/3/3
⑨ 瞑想	2022/3/10
⑩ アーサナの指導・講師とは	2022/3/17
⑪ クラスの組み方	2022/3/31
⑫ アジャストメント	2022/4/7
⑬ 観察と働きかけ	2022/4/14
⑭ デモレッスン	2022/4/21
⑮ 筆記テスト	2022/4/28

第 24 期(土曜 13:00~15:00)

名前	日付
① ヨガの歴史	2022/3/5
② ヨガの哲学	2022/3/12
③ 心と太陽礼拝	2022/3/26
④ チャクラの知識	2022/4/2
⑤ アーユルヴェーダの基礎知識	2022/4/9
⑥ 呼吸法とサーダナ	2022/4/16
⑦ 解剖学	2022/4/23
⑧ 生理学	2022/5/14
⑨ 瞑想	2022/5/21
⑩ アーサナの指導・講師とは	2022/5/28
⑪ クラスの組み方	2022/6/4
⑫ アジャストメント	2022/6/11
⑬ 観察と働きかけ	2022/6/18
⑭ デモレッスン	2022/6/25
⑮ 筆記テスト	2022/7/2

第 25 期(金曜 9:00~11:00)

名前	日付
① ヨガの歴史	2022/5/13
② ヨガの哲学	2022/5/20
③ 心と太陽礼拝	2022/5/27
④ チャクラの知識	2022/6/3
⑤ アーユルヴェーダの基礎知識	2022/6/10
⑥ 呼吸法とサーダナ	2022/6/17
⑦ 解剖学	2022/6/24
⑧ 生理学	2022/7/1
⑨ 瞑想	2022/7/8
⑩ アーサナの指導・講師とは	2022/7/15
⑪ クラスの組み方	2022/7/22
⑫ アジャストメント	2022/7/29
⑬ 観察と働きかけ	2022/8/5
⑭ デモレッスン	2022/8/19
⑮ 筆記テスト	2022/8/26

第 26 期(木曜 19:30~21:30)

名前	日付
① ヨガの歴史	2022/7/7
② ヨガの哲学	2022/7/14
③ 心と太陽礼拝	2022/7/21
④ チャクラの知識	2022/7/28
⑤ アーユルヴェーダの基礎知識	2022/8/4
⑥ 呼吸法とサーダナ	2022/8/11
⑦ 解剖学	2022/8/18
⑧ 生理学	2022/8/25
⑨ 瞑想	2022/9/1
⑩ アーサナの指導・講師とは	2022/9/8
⑪ クラスの組み方	2022/9/15
⑫ アジャストメント	2022/9/22
⑬ 観察と働きかけ	2022/9/29
⑭ デモレッスン	2022/10/6
⑮ 筆記テスト	2022/10/13

第 27 期(土曜 13:00~15:00)

名前	日付
① ヨガの歴史	2022/9/3
② ヨガの哲学	2022/9/10
③ 心と太陽礼拝	2022/9/24
④ チャクラの知識	2022/10/1
⑤ アーユルヴェーダの基礎知識	2022/10/8
⑥ 呼吸法とサーダナ	2022/10/15
⑦ 解剖学	2022/10/22
⑧ 生理学	2022/10/29
⑨ 瞑想	2022/11/12
⑩ アーサナの指導・講師とは	2022/11/19
⑪ クラスの組み方	2022/11/26
⑫ アジャストメント	2022/12/3
⑬ 観察と働きかけ	2022/12/10
⑭ デモレッスン	2022/12/17
⑮ 筆記テスト	2022/12/24

第 28 期(金曜 9:00~11:00)

名前	日付
① ヨガの歴史	2022/11/11
② ヨガの哲学	2022/11/18
③ 心と太陽礼拝	2022/11/25
④ チャクラの知識	2022/12/2
⑤ アーユルヴェーダの基礎知識	2022/12/9
⑥ 呼吸法とサーダナ	2022/12/16
⑦ 解剖学	2022/12/23
⑧ 生理学	2023/1/6
⑨ 瞑想	2023/1/13
⑩ アーサナの指導・講師とは	2023/1/20
⑪ クラスの組み方	2023/1/27
⑫ アジャストメント	2023/2/3
⑬ 観察と働きかけ	2023/2/10
⑭ デモレッスン	2023/2/17
⑮ 筆記テスト	2023/2/24

2022 年 3 泊 4 日短期集中 OYT30 取得合宿

日付
① 7/16~19
② 11/3~6

※合宿制で学べる内容は、通学制と同じです。

【開催場所】

- ①通学制：那覇市楚辺：ヨーガシャンティスタジオ
- ②合宿制：国頭村奥間：アシュラムチャンドラ

【定員】

- ①10 名様
- ②6 名様

