OYT30・100 ヨガインストラクター養成講座 ・2023 年間スケジュール

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

第 29 期(木曜 19:30～21:30)

	名前	日付
①	ヨガの歴史	2023/1/12
②	ヨガの哲学	2023/1/19
③	心と太陽礼拝	2023/1/26
④	チャクラの知識	2023/2/2
⑤	アーユルヴェーダの基礎知識	2023/2/9
⑥	呼吸法とサーダナ	2023/2/16
⑦	解剖学	2023/2/23
⑧	生理学	2023/3/2
⑨	瞑想	2023/3/9
⑩	アーサナの指導・講師とは	2023/3/16
⑪	クラスの組み方	2023/3/30
⑫	アジャストメント	2023/4/6
⑬	観察と働きかけ	2023/4/13
⑭	デモレッスン	2023/4/20
⑮	筆記テスト	2023/4/27

第 30 期(土曜 13:00～15:00)

	名前	日付
①	ヨガの歴史	2023/3/4
②	ヨガの哲学	2023/3/11
③	心と太陽礼拝	2023/4/1
④	チャクラの知識	2023/4/8
⑤	アーユルヴェーダの基礎知識	2023/4/15
⑥	呼吸法とサーダナ	2023/4/22
⑦	解剖学	2023/5/13
⑧	生理学	2023/5/20
⑨	瞑想	2023/5/27
⑩	アーサナの指導・講師とは	2023/6/3
⑪	クラスの組み方	2023/6/10
⑫	アジャストメント	2023/6/17
⑬	観察と働きかけ	2023/6/24
⑭	デモレッスン	2023/7/1
⑮	筆記テスト	2023/7/8

第 31 期(木曜 19:30～21:30)

	名前	日付
①	ヨガの歴史	2023/7/6
②	ヨガの哲学	2023/7/13
③	心と太陽礼拝	2023/7/20
④	チャクラの知識	2023/7/27
⑤	アーユルヴェーダの基礎知識	2023/8/3
⑥	呼吸法とサーダナ	2023/8/10
⑦	解剖学	2023/8/17
⑧	生理学	2023/8/24
⑨	瞑想	2023/8/31 1
⑩	アーサナの指導・講師とは	2023/9/7
⑪	クラスの組み方	2023/9/14
⑫	アジャストメント	2023/9/21
⑬	観察と働きかけ	2023/9/28
⑭	デモレッスン	2023/10/5
⑮	筆記テスト	2023/10/12

第 32 期(土曜 13:00～15:00)

	名前	日付		
①	ヨガの歴史	2023/9/2		
②	ヨガの哲学	2023/9/9		
③	心と太陽礼拝	2023/9/23		
④	チャクラの知識	2023/9/30		
⑤	アーユルヴェーダの基礎知識	2023/10/7		
⑥	呼吸法とサーダナ	2023/10/14		
⑦	解剖学	2023/10/21		
⑧	生理学	2023/10/28		
⑨	瞑想	2023/11/4		
⑩	アーサナの指導・講師とは	2023/11/11		
⑪	クラスの組み方	2023/11/18		
⑫	アジャストメント	2023/12/2		
⑬	観察と働きかけ	2023/2/9		
⑭	デモレッスン	2023/2/16		
⑮	筆記テスト	2023/2/23		

2023 年３泊４日短期集中 OYT30 短期取得合宿

(OYT 生再履修可能！) 2023/7/16 ～ 7/19 ３泊４日

【開催場所】

通学制：那覇市楚辺：ヨーガシャンティスタジオ 定員 10 名

合宿制：やんばる(国頭村) 定員 10 名

沖縄ヨガ協会 OYT30

沖縄ヨガ協会 OYT100