

講座名	タイトル		概要	カテゴリ
ヨガの基礎 [実技]	DAY 1	タダアサナ、ウタナアサナ、フラットバック		
	DAY 2	チャトランガ・ブージャンガアサナ		
	DAY 3	ウバムカシュヴァーアサナ・アドムカシュヴァーアサナ		
	DAY 4	ヴィラバドラーアサナ1・ヴィラバドラーアサナ2・ウトカタアサナ		
	DAY 5	パールシュバコナアサナ・パリブリッタパールシュバコナアサナ・パーシュボッタナアサナ		
	DAY 6	トリコナアサナ・パリブリッタトリコナアサナ・プリクシャアサナ		
	DAY 7	ガルーダアサナ・ヴィラバドラーアサナ3・ブラッサリータバドッタアサナ		
	DAY 8	バリガアサナ・ヴァシッサアサナ・サランバアサナ	それぞれの体型にあった効果的かつ安全なアライメントを見出す。	
	DAY 9	ダヌラーアサナ・エーカパーダラージャカボタアサナ1・エーカパーダラージャカボタアサナ2	動作や姿勢の癖に気づき、怪我をしないトレーニングの方法を学ぶ。	
	DAY 10	ウシュトラアサナ・チャタスバダピタム・アナンタアサナ	道具や体を駆使した補正法や負荷のかけ方を修得する。	
	DAY 11	ウドゥバダヌラーアサナ・ナバーアサナ・パッタコナーアサナ	シークエンスの作り方、まわし方、指導技術を学ぶ。	
	DAY 12	ゴムーカアサナ・アルダマツチェンドラアサナ・ジャヌーシャーアサナ	基本のポーズから初心者向け、上級者向けへの展開を考える。	ポーズ、指導実技、レッスン
	DAY 13	パスチモッターナアサナ・ウバヴィシュタコナーアサナ・パリブリッタジャヌーシャーアサナ	鍛え方に応じた体の使い分けをする。	
	DAY 14	ウバヴェッサアサナ・アバナアサナ・ドゥヴィバダピタム（セツバンダアサナ）	各講師による様々なスタイルのヨガクラスを体験する。	
	DAY 15	サランバサルバンガアサナ・ハラアサナ・カルナピダアサナ	グループワークによる指導練習を行う。	
	DAY 16	マツヤアサナ・サランバシルシャーアサナ・ジャタラパリブリッティ	骨と筋肉を理解し正しいポーズを理解する。	
	DAY 17	ゴムーカバシュチモッターナアサナ・パッタコナーアサナ	インストラクターの仕事を経験する。	
	DAY 18	クラウンチャアサナ・ハスタバダングチュターアサナ		
	DAY 19	ウドゥブラッサリータエーカパーダアサナ・エーカバダアドムカシュバーアサナ		
	DAY 20	シャシャンカアサナ・アンジャネーヤアサナ・パリブリッタウトカタアサナ		
	DAY 21	パリブリッタアルダチャンドラアサナ・ウティタアルダダヌラーアサナ		
	DAY 22	テッティバアサナ・パリブリッタバシュチモッターナアサナ		
	DAY 23	マリーチアサナ・スプタクルマアサナ		
	DAY 24	グループ指導練習		

※カリキュラムは参考です。授業内容が異なる可能性があります。