

## 【RCYT 実技進行表】

day1

P1、2、3 タダーサナ、ウッダーナーアーサナ、アルダウッダーナーアーサナ

day2

P4、5 アルダチャトランガダンダアーサナ、ブージャンガアーサナ

day3

P6、7 ウルドゥヴァムカシュバーサマ、アトムカシュバーナーアーサナ

day4 シークエンス作成のため、アーサナなし

day5

P8 ヴィラバドラアーサナ 1

day6

P9 ヴィラバドラアーサナ 2

day7

P10 ヴィパリタヴィラバドラアーサナ

P11 ウトゥカタアーサナ

day8 シークエンス作成のため、アーサナなし

day9

P12 パールシュヴォッターナーアーサナ

P13 ウッティタトリコナーアーサナ

P14 パリブリッタトリコナーアーサナ

day10

P15 ブリクシャアーサナ

P16 ガルーダアーサナ

P17 プラサリータパードッターナーアーサナ

day11

親子ポーズを考えて実践しよう(オンラインでの実施はありません)

day12

家族、ペアポーズのアレンジを考えよう（オンラインでの実施はありません）

day13

P18 パリガーアーサナ

P19 バシシュタアーサナ

P20 ダヌーラアーサナ

day14

P21 エーカパーダラージャカポタアーサナ I

P22 エーカパーダラージャカポタアーサナ II

P23 ウシュトラアサナ

day15

P24 プールヴァウッターナアーサナ

P25 ウルドゥバダヌーラアーサナ

day16

P26 パリプールナナーバアーサナ

P27 バッダパダコナアーサナ

P28 ゴームカアーサナ

day17

P29 パスチモッターナアーサナ

P30 ウパヴィシュタコナアーサナ

P31 アパーナアーサナ

day18

パートナーヨガを考えて実践しよう（オンラインでの実施はありません）

day19 シークエンス作成のため、アーサナなし

day20

P32 セッツバンダサルヴァンガアーサナ

P33 サランバサルヴァンガアーサナ

P34 セッツバンダアーサナとサーランバサルヴァンガアーサナのペアポーズ

day21

P35 カルナピーダアーサナ(&ハラアーサナ)

P36 サランバシルシャアーサナ

day22 シークエンス作成のため、アーサナなし

day23

P37 ジャタラパリバルタアーサナ

P38 シャヴァアーサナ

day24

P39 クラウンチャアサナ

P40 ウッティタハスタパーダングシュタアーサナ

day25

P41 エーカパーダアドムカシュバーナアーサナ

P42 シャシャンカアーサナ

day26 シークエンス作成のため、アーサナなし

day27

P43 アンジャネーヤアーサナ

day28

P44 ウッティタアルダダヌーラアーサナ

P45 マリーチアーサナ

P46 シンハアーサナ