

# 【2025年～ RPYT 実技進行表】

## 全ての女性と妊婦さんや産後ママのためのポーズとシーケンス

- この講座は実技と座学合わせて25回受講することで修了します。実技と座学の割合は必要に応じて調整してください。
- DAY1から順に受ける必要性はありません。また全てのカリキュラムを網羅する必要もありません。
- 補講を除き25回を超えることはできません。
- 25回のうち10回は他講座からも選択ができます。

## DAY1

タダアーサナ  
ウッターナーアサナ  
アルダウッターナーアサナ  
アルダチャンドラーアーサナ  
バーラーアーサナ  
アルダナーヴァアーサナ  
レッスン(シーケンス)

## DAY2

プールヴァウッターナーアーサナ  
アドムカシュヴァーナーアーサナ  
ヴィラバドラーアーサナⅠ  
ヴィラバドラーアーサナⅡ  
ウトユカタアーサナ(支えのあるウトユカタアーサナ)  
レッスン(シーケンス)

## DAY3

スプタヒンドラーアーサナ  
シャシャンカアーサナ  
アンジャネーヤアーサナ  
ウツティッタトリコナーアサナ  
プラッサリータパドッターナーアーサナのブランコ  
ランジ

プラッサリータパドッターナーアーサナ  
ジャタラパリヴァルターナーアーサナ  
レッスン(シークエンス)

## DAY4

ウッターナマユラーアサナ  
シャバアサナ  
スプタパータングシュタアーサナ開脚  
スプタパータングシュタアーサナ  
マージャリアーサナ/ビティラーアーサナ  
パリヴリッタヴリクシャアーサナ  
骨盤回し(立位のマージャラアーサナ)  
パリガアーサナ  
レッスン(シークエンス)

## DAY5

ヴィパリタカラニ  
ガルダーアーサナとスカアーサナ  
マツヤアーサナ  
サーランバシルシャーアサナ  
アナンタアーサナ  
パスチットターナーアーサナ  
ナーヴァアーサナ  
バダコナーサナ  
レッスン(シークエンス)

## DAY6

パスチットターナーアーサナ  
マーラーアサナ  
スカアーサナと手首のストレッチ  
ヴィヤグラアーサナ  
セツバンダサルワンガアーサナ  
レッスン(シークエンス)

## DAY7

ヴィパリタヴィラバドラアーサナⅡ  
パールシュヴォッターナアサナ  
ゴムーカアーサナ  
パリヴリッタスカアーサナ  
パリヴリッタジャヌーシルシャアーサナ  
レッスン(シークエンス)

## DAY8 ※座学テキスト DAY★使用

マタニティパートナーヨガ  
赤ちゃん和妈妈のヨガ

## DAY9

フルシークエンスを作って実践しよう  
※目的別・効果別などテーマを決めてシークエンスを作りレッスンを回そう  
※妊活ヨガや更年期対策ヨガなどのシークエンスにもチャレンジしよう

## DAY10

フルシークエンスを作って実践しよう  
※目的別・効果別などテーマを決めてシークエンスを作りレッスンを回そう  
※妊活ヨガや更年期対策ヨガなどのシークエンスにもチャレンジしよう

<注意点>

- ❖ DAY1～6までは余った時間にレッスン(シークエンス)を行います。
- ❖ 詳細なアライメントやアジャスト、アシストを学びたい場合は RYT 実技を受講しましょう。
- ❖ 特に RYT200 を受講していない方は基礎的なポーズ理解が不足するので RYT 実技 DAY1～10 のうち必要な DAY を受講することを勧めます。
- ❖ RPYT はアロマヨガインストラクター養成講座やリストラティブヨガインストラクター養成講座との組み合わせ受講によりアイデアやテクニックの幅が広がります。