

【RPYT 実技進行表】

DAY1

P1~3

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

DAY2

P4~6

アドムカシュヴァーナーアサナ

ヴィラバドラーアサナ I

ヴィラバドラーアサナ II

DAY3

P7

ウトユカタアーサナ

DAY4

P8

ヴィパリタヴィラバドラーアサナ II

DAY5

P9~11

パールシュヴォッターナーアサナ

ウッ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サナのブランコ

DAY6

シークエンス作成のため、アーサナなし

DAY7

P12~15

ランジ

プラッサリータパドッターナーアサナ

ウトユカタアーサナ

マージャリアーサナ/ビティラアーサナ

DAY8

ペア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）

DAY9

シーケンス作成のため、アーサナなし

DAY10

P16~19

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

アナンタアーサナ

DAY11

P20

パスチットターナアーサナ

DAY12

P21

ナーヴァーアーサナ

DAY13

シーケンス作成のため、アーサナなし

DAY14

P22~23

バダコナアーサナ

ゴムーカアーサナ

DAY15

P24~25

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

DAY16

P26~28

パスチツモターナーアーサナ
マーラーアーサナ
スカアーサナと手首のストレッチ

DAY17

P29~30

ヴィヤグラアーサナ
セツバンダサルワングアーサナ

DAY18

シークエンス作成のため、アーサナなし

DAY19

赤ちゃんとの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）

DAY20

P31~33

支えのあるウトユカタアーサナ
ヴィパリタカラーニ
ガルーダアーサナとスカアーサナ

DAY21

P34~36

マツヤアーサナ
サーランバシルシャーアサナ
ジャタラパリヴァルターナーアーサナ

DAY22

シークエンス作成のため、アーサナなし

DAY23

P37~40

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

DAY24

P41~44

スプタヒンドラアーサナ

シャシャンカアーサナ

アンジャネーヤアーサナ

アルダチャンドラアーサナ

DAY25

P45~47

バーラーアーサナ

アルダナーヴァアーサナ

プールヴァウッターナーアーサナ