

新カリキュラム		新座学テキストの目次	旧カリキュラム	
	ページ			ページ
DAY1	1	ヨガのスタイル	DAY1	1
DAY2	5	ヨガの人体科学健康と病気の定義	DAY2	5
DAY3	7	アーユルヴェーダ健康法「気」とは	DAY3	7
DAY4	9	ヨガで使うインナーマッスル「バンダ」	DAY4	9
DAY5	11	ヨガの教科書、バガヴァッド・ギーターを紐解く	DAY5	11
DAY6	13	ヨガの実践書、ヨーガ・スートラに触れる	DAY5	11
DAY7	17	アシュタンガヨーガに学ぶ道徳	DAY6	17
DAY8	19	最古の医学「アーユルヴェーダ」各科と治療法	DAY7	19
DAY9	24	物質界の成り立ち、個人の性質（健康タイプ）を知る	DAY8	24
DAY10	28	健康診断「三つの体質」病気の予防法	DAY9	28
DAY11	33	呼吸運動のメカニズム	DAY11	38
DAY12	35	プラーナーヤーマーの実践	DAY11	38
DAY13	37	瞑想とマインドフルネス	-	
DAY14	41	ヨガの歴史背景と人々の信仰	DAY10	33
DAY15	46	人生を変えるヨガ哲学	DAY12	40
DAY16	50	基本的な解剖学、運動学用語の解説	DAY13	44
DAY17	53	ヨガで使える、骨・筋・関節・靭帯の基礎解剖	DAY14	47
DAY18	55	ヨガで使える、神経の基礎知識	-	
DAY19	59	ヨガで使える、脊柱の構造と原則	DAY15	50
DAY20	61	ヨガで使える、骨盤の基礎解剖	DAY16	52
DAY21	63	ヨガで使える、腰椎の基礎解剖	DAY16	52
DAY22	66	ヨガで使える、胸椎、胸郭の基礎解剖	DAY17	55
DAY23	70	ヨガで使える、頸椎・頭部の基礎解剖	DAY18	59
DAY24	72	ヨガで使える、肩関節の基礎解剖	DAY18	59
DAY25	75	ヨガで使える、肘関節・前腕・手関節の基礎解剖	DAY19	63
DAY26	77	ヨガで使える、股関節の基礎解剖	DAY20	65
DAY27	81	ヨガで使える、膝関節の基礎解剖	DAY21	69
DAY28	84	ヨガで使える、足関節・足部の基礎解剖	DAY22	72
実技		系統ポーズ別チェックポイント	DAY23	75
DAY29	87	ヨガアライアンス申請方法／ヨガインストラクターの活動について	DAY24	83

新しく追加された内容

2日に分割された内容

実技に移動した内容

新カリキュラム		新実技テキストの目次		旧カリキュラム	
DAY	ページ	新DAYでソート		DAY	ページ
	4	セルフプラクティス&インストラクターメソッド			1
1	16	ターダーサナ	Tadasana	1	14
1	17	アルダ ウッターナーサナ	Ardha Uttanasana	1	16
1	18	ウッターナーサナ	Uttanasana	1	15
2	19	ブージャンガーサナ	Bhujangasana	2	18
2	20	ウルドヴァ ムカ シュヴァーナーサナ	Urdhva Mukha Svanasana	3	18
3	23	アドー ムカ シュヴァーナーサナ	Adho Mukha Svanasana	3	19
3	24	エーカ パーダ アドー ムカ シュヴァーナーサナ	Eka Pada Adho Mukha Svanasana	19	63
4	21	アルダ チャトゥランガ ダンダーサナ(ブランク)	Ardha Chaturanga Dandasana	2	17
4	22	チャトゥランガダンダーサナ	Chaturanga Dandasana	2	17
4	42	ヴァシシュターサナ	Vasisthasana	8	33
5	25	ヴィーラバドラーサナ I	Virabhadrasana I	4	20
5	26	ヴィーラバドラーサナ II	Virabhadrasana II	4	21
6	29	ウッティタ トリコーナーサナ	Utthita Trikonasana	6	27
6	30	バリヴリッタ トリコーナーサナ	Parivrtta Trikonasana	6	28
6	33	パールシュヴォッターナーサナ	Parsvottanasana	5	26
7	31	ウッティタ パールシュヴァ コーナーサナ	Utthita Parsva konasana	5	24
7	32	バリヴリッタ パールシュヴァ コーナーサナ	Parivrtta Parsva konasana	5	25
7	34	ブラサリータ パドッターナーサナ	Prasarita Padottanasana	7	31
8	28	ウトゥカターサナ	Utkatasana	4	23
8	38	ガルダーサナ	Garudasana	7	30
9	37	ウティタ アルダ ダヌラーサナ	Utthita Ardha Dhanurasana	21	68
9	41	ウルドゥヴァ ブラサリータ エーカパーダーサナ	Urdhva Prasarita Eka Padasana	19	62
10	35	ヴリクシャーサナ	Vrksasana	6	29
10	36	ウティタ ハスタ パーダングシュターサナ	Utthita Hasta Padangusthasana	18	61
10	43	マラーサナ	Malasana	13	48
11	27	ヴィーラバドラーサナ III	Virabhadrasana III	4	22
11	39	アルダ チャンドラーサナ	Ardha Chandrasana	21	66
11	40	バリヴリッタ アルダ チャンドラーサナ	Parivrtta Ardha Chandrasana	21	67
12	44	パリーガーサナ	Parighasana	8	32
12	49	プールヴォッターナーサナ	Purvottanasana	10	39
12	50	チャタス パーダ ピタム	Chatus Pada Pitham	10	39
13	47	ウシュトラサナ	Ustrasana	10	38
13	51	セトゥ バンダサルワンガーサナ	Setu Bandha Sarvangasana	14	51
13	52	ウルドヴァ ダヌラーサナ	Urdhva Dhanurasana	11	41
14	53	パスチモッターナーサナ	Paschimottanasana	13	47
14	54	バリヴリッタ パスチモッターナーサナ	Parivrtta Paschimottanasana	22	70
15	55	ジャーヌ シルシャーサナ	Janu Sirsasana	12	46
15	56	バリヴリッタ ジャーヌ シルシャーサナ	Parivrtta Janu Sirsasana	12	46
15	61	ウパヴィシュタ コーナーサナ	Upavistha Konasana	14	49
16	58	アルダ マツェンドラーサナ	Ardha Matsyendrasana	12	45
16	63	バッド コーナーサナ	Baddha Konasana	11	43
16	64	ゴームカーサナ	Gomukhasana	12	44
17	57	マリーチャーサナ	Marichyasana	23	71
17	59	ナーヴァーサナ	Navasana	11	42
17	60	ウバヤ パーダングシュターサナ	Ubhaya Padangusthasana	11	42
18	45	マルジャラーサナ/ピティラーサナ	Marjaryasana/Bitilasana	17	58
18	46	アンジャネーヤーサナ	Anjaneyasana	20	65
19	66	ナギニャーサナ(鳩の王の軽減)	Naginyasana	9	36
19	67	エーカ パーダ ラージャ カポターサナ	Eka Pada Raja kapotasana	9	37
20	65	クラウンチャーサナ	Kraunchasana	18	60
20	68	アナンターサナ	Anantasana	10	40
21	69	シャラバーサナ	Salabhasana	8	34
21	70	ダヌラーサナ	Dhanurasana	9	35
22	48	シャシャンカーサナ	Sasankasana	20	64
22	71	サーランバシルシャーサナ	Salamba Sirsasana	16	56
23	72	サーランバサルワンガーサナ	Salamba Sarvangasana	15	52
23	73	ハラーサナ	Halasana	15	53
23	74	カルナビーダーサナ	Karnapidasana	15	54
24	75	マツヤーサナ	Matsyasana	16	55
24	76	ウッターナ パーダーサナ	Uttana Padasana	16	55
24	78	パヴァナ ムクターサナ(アパーナーサナ)	Pavana muktasana	14	50
25	62	クールマーサナ,スプタクールマーサナ	Kurmasana	23	72
25	77	バカーサナ	Bakasana	22	69
26	79	ジャタラ バリヴァルタナーサナ	Jathara Parivartanasana	16	57
26	80	シャバーサナ	Savasana	17	59
27	81	スーリヤ ナマスカラA	Surya NamasukaraA	24	73
27	82	スーリヤ ナマスカラB	Surya NamasukaraB	24	74
28	83	シークエンスを作ってみよう		-	-
29	83	シークエンスを作ってみよう		-	-
	84	系統アーサナ別チェックポイント		座23	75

新カリキュラム		新実技テキストの目次		旧カリキュラム	
DAY	ページ	新テキストのページでソート		DAY	ページ
	4	セルフプラクティス&インストラクターメソッド			1
1	16	ターダーサナ	Tadasana	1	14
1	17	アルダ ウッターナーサナ	Ardha Uttanasana	1	16
1	18	ウッターナーサナ	Uttanasana	1	15
2	19	ブージャンガーサナ	Bhujangasana	2	18
2	20	ウルドヴァ ムカ シュヴァーナーサナ	Urdhva Mukha Svanasana	3	18
4	21	アルダ チャトゥランガ ダンダーサナ(プランク)	Ardha Chaturanga Dandasana	2	17
4	22	チャトゥランガダンダーサナ	Chaturanga Dandasana	2	17
3	23	アドー ムカ シュヴァーナーサナ	Adho Mukha Svanasana	3	19
3	24	エーカ バーダ アドー ムカ シュヴァーナーサナ	Eka Pada Adho Mukha Svanasana	19	63
5	25	ヴィーラバドラーサナⅠ	Virabhadrasana I	4	20
5	26	ヴィーラバドラーサナⅡ	Virabhadrasana II	4	21
11	27	ヴィーラバドラーサナⅢ	Virabhadrasana III	4	22
8	28	ウトゥカターサナ	Utkatasana	4	23
6	29	ウッティタ トリコーナーサナ	Utthita Trikonasana	6	27
6	30	バリヴリッタ トリコーナーサナ	Parivrtta Trikonasana	6	28
7	31	ウッティタ パールシュヴァ コーナーサナ	Utthita Parsva konasana	5	24
7	32	バリヴリッタ パールシュヴァ コーナーサナ	Parivrtta Parsva konasana	5	25
6	33	パールシュヴォッターサナ	Parsvottanasana	5	26
7	34	ブラサリータ パドッターナーサナ	Prasarita Padottanasana	7	31
10	35	ヴリクシャーサナ	Vrksasana	6	29
10	36	ウティタ ハスタ バーダングシュターサナ	Utthita Hasta Padangusthasana	18	61
9	37	ウティタ アルダ ダヌラーサナ	Utthita Ardha Dhanurasana	21	68
8	38	ガルダーサナ	Garudasana	7	30
11	39	アルダ チャンドラーサナ	Ardha Chandrasana	21	66
11	40	バリヴリッタ アルダ チャンドラーサナ	Parivrtta Ardha Chandrasana	21	67
9	41	ウルドゥヴァ ブラサリータ エーカバーダーサナ	Urdhva Prasarita EkaPadasana	19	62
4	42	ヴァシシュターサナ	Vasisthasana	8	33
10	43	マラーサナ	Malasana	13	48
12	44	バリガーサナ	Parighasana	8	32
18	45	マルジャラーサナ/ビティラーサナ	Marjaryasana/Bitilasana	17	58
18	46	アンジャンエーヤーサナ	Anjaneyasana	20	65
13	47	ウシュトラサナ	Ustrasana	10	38
22	48	シャシャンカーサナ	Sasankasana	20	64
12	49	プールヴォッターナーサナ	Purvottanasana	10	39
12	50	チャタス バーダ ビタム	Chatus Pada Pitham	10	39
13	51	セトゥ バンダ サルワンガーサナ	Setu Bandha Sarvangasana	14	51
13	52	ウルドヴァ ダヌラーサナ	Urdhva Dhanurasana	11	41
14	53	バスチモッターナーサナ	Paschimottanasana	13	47
14	54	バリヴリッタ バスチモッターナーサナ	Parivrtta Paschimottanasana	22	70
15	55	ジャーヌ シルシャーサナ	Janu Sirsasana	12	46
15	56	バリヴリッタ ジャーヌ シルシャーサナ	Parivrtta Janu Sirsasana	12	46
17	57	マリーチャーサナ	Marichyasana	23	71
16	58	アルダ マツェンドラーサナ	Ardha Matsyendrasana	12	45
17	59	ナーヴァーサナ	Navasana	11	42
17	60	ウバヤ バーダングシュターサナ	Ubhaya Padangusthasana	11	42
15	61	ウパヴィシユタ コーナーサナ	Upavistha Konasana	14	49
25	62	クールマーサナ,スプタクールマーサナ	Kurmasana	23	72
16	63	バッド コーナーサナ	Baddha Konasana	11	43
16	64	ゴムカーサナ	Gomukhasana	12	44
20	65	クラウンチャーサナ	Kraunchasana	18	60
19	66	ナギニャーサナ(鳩の王の軽減)	Naginyasana	9	36
19	67	エーカ バーダ ラージャ カポターサナ	Eka Pada Raja kapotasana	9	37
20	68	アナンターサナ	Anantasana	10	40
21	69	シャラバーサナ	Salabhasana	8	34
21	70	ダヌラーサナ	Dhanurasana	9	35
22	71	サーランバ シルシャーサナ	Salamba Sirsasana	16	56
23	72	サーランバ サルワンガーサナ	Salamba Sarvangasana	15	52
23	73	ハラーサナ	Halasana	15	53
23	74	カルナピーダーサナ	Karnapidasana	15	54
24	75	マツヤーサナ	Matsyasana	16	55
24	76	ウッターナ バーダーサナ	Uttana Padasana	16	55
25	77	バカーサナ	Bakasana	22	69
24	78	パヴァナ ムクターサナ(アバーナーサナ)	Pavana muktasana	14	50
26	79	ジャタラ バリヴァルタナーサナ	Jathara Parivartanasana	16	57
26	80	シャバーサナ	Savasana	17	59
27	81	スーリヤ ナマスカーラA	Surya NamasukaraA	24	73
27	82	スーリヤ ナマスカーラB	Surya NamasukaraB	24	74
28	83	シークエンスを作ってみよう		-	-
29	83	シークエンスを作ってみよう		-	-
	84	系統アーサナ別チェックポイント		座23	75

新カリキュラム		新実技テキストの目次		旧カリキュラム	
DAY	ページ	旧DAY&ページでソート		DAY	ページ
	4	セルフプラクティス&インストラクターメソッド			1
1	16	ターダーサナ		1	14
1	18	ウッターナーサナ		1	15
1	17	アルダ ウッターナーサナ		1	16
4	21	アルダ チャトゥランガ ダンダーサナ(プランク)		2	17
4	22	チャトゥランガダンダーサナ		2	17
2	19	ブージャンガーサナ		2	18
2	20	ウルドヴァ ムカ シュヴァーナーサナ		3	18
3	23	アドー ムカ シュヴァーナーサナ		3	19
5	25	ヴィーラパドラーサナⅠ		4	20
5	26	ヴィーラパドラーサナⅡ		4	21
11	27	ヴィーラパドラーサナⅢ		4	22
8	28	ウトッカターサナ		4	23
7	31	ウッティタ パールシュヴァ コーナーサナ		5	24
7	32	バリヴリッタ パールシュヴァ コーナーサナ		5	25
6	33	パールシュヴォッタナーサナ		5	26
6	29	ウッティタ トリコーナーサナ		6	27
6	30	バリヴリッタ トリコーナーサナ		6	28
10	35	ヴリクシャーサナ		6	29
8	38	ガルダーサナ		7	30
7	34	ブラサリータ パドッターナーサナ		7	31
12	44	バリガーサナ		8	32
4	42	ヴァシシュターサナ		8	33
21	69	シャラバーサナ		8	34
21	70	ダヌラーサナ		9	35
19	66	ナギニャーサナ(鳩の王の軽減)		9	36
19	67	エーカ パーダ ラージャ カポターサナ		9	37
13	47	ウシュトラサナ		10	38
12	49	プールヴォッターナーサナ		10	39
12	50	チャタス パーダ ピタム		10	39
20	68	アナンターサナ		10	40
13	52	ウルドヴァ ダヌラーサナ		11	41
17	59	ナーヴァーサナ		11	42
17	60	ウバヤ パーダングシュターサナ		11	42
16	63	バッド コーナーサナ		11	43
16	64	ゴームカーサナ		12	44
16	58	アルダ マツェンドラーサナ		12	45
15	55	ジャーヌ シルシャーサナ		12	46
15	56	バリヴリッタ ジャーヌ シルシャーサナ		12	46
14	53	バスチモッターナーサナ		13	47
10	43	マーラーサナ		13	48
15	61	ウパヴィシユタ コーナーサナ		14	49
24	78	バヴァナ ムクターサナ(アパーナーサナ)		14	50
13	51	セトウ バンダ サルワンガーサナ		14	51
23	72	サーランバ サルワンガーサナ		15	52
23	73	ハラーサナ		15	53
23	74	カルナピーダーサナ		15	54
24	75	マツヤーサナ		16	55
24	76	ウッターナ パーダーサナ		16	55
22	71	サーランバ シルシャーサナ		16	56
26	79	ジャタラ バリヴァルタナーサナ		16	57
18	45	マルジャラーサナ/ビティラーサナ		17	58
26	80	シャバーサナ		17	59
20	65	クラウンチャーサナ		18	60
10	36	ウティタ ハスタ パーダングシュターサナ		18	61
9	41	ウルドゥヴァ ブラサリータ エーカパーダーサナ		19	62
3	24	エーカ パーダ アドー ムカ シュヴァーナーサナ		19	63
22	48	シャシャンカーサナ		20	64
18	46	アンジャネーヤーサナ		20	65
11	39	アルダ チャンドラーサナ		21	66
11	40	バリヴリッタ アルダ チャンドラーサナ		21	67
9	37	ウティタ アルダ ダヌラーサナ		21	68
25	77	バカーサナ		22	69
14	54	バリヴリッタ バスチモッターナーサナ		22	70
17	57	マリーチャーサナ		23	71
25	62	クールマーサナ,スプタクールマーサナ		23	72
27	81	スーリヤ ナマスカーラA		24	73
27	82	スーリヤ ナマスカーラB		24	74
	84	系統アーサナ別チェックポイント		座23	75
28	83	シークエンスを作ってみよう		-	-
29	83	シークエンスを作ってみよう		-	-

新カリキュラム		新実技テキストの目次		旧カリキュラム	
DAY	ページ	新DAYでソート		DAY	ページ
	4	セルフプラクティス&インストラクターメソッド			1
1	16	ターダーサナ	Tadasana	1	14
1	17	アルダ ウッターナーサナ	Ardha Uttanasana	1	16
1	18	ウッターナーサナ	Uttanasana	1	15
2	19	ブージャンガーサナ	Bhujangasana	2	18
2	20	ウルドヴァ ムカ シュヴァーナーサナ	Urdhva Mukha Svanasana	3	18
3	23	アドー ムカ シュヴァーナーサナ	Adho Mukha Svanasana	3	19
3	24	エーカ パーダ アドー ムカ シュヴァーナーサナ	Eka Pada Adho Mukha Svanasana	19	63
4	21	アルダ チャトゥランガ ダンダーサナ(プランク)	Ardha Chaturanga Dandasana	2	17
4	22	チャトゥランガダンダーサナ	Chaturanga Dandasana	2	17
4	42	ヴァシシュターサナ	Vasisthasana	8	33
5	25	ヴィーラバドラーサナ I	Virabhadrasana I	4	20
5	26	ヴィーラバドラーサナ II	Virabhadrasana II	4	21
6	29	ウッティタ トリコーナーサナ	Utthita Trikonasana	6	27
6	30	パリヴリッタ トリコーナーサナ	Parivrtta Trikonasana	6	28
6	33	パールシュヴォッタナーサナ	Parsvottanasana	5	26
7	31	ウッティタ パールシュヴァ コーナーサナ	Utthita Parsva konasana	5	24
7	32	パリヴリッタ パールシュヴァ コーナーサナ	Parivrtta Parsva konasana	5	25
7	34	プラサリータ パドッターナーサナ	Prasarita Padottanasana	7	31
8	28	ウトウカターサナ	Utkatasana	4	23
8	38	ガルダーサナ	Garudasana	7	30
9	37	ウティタ アルダ ダヌラーサナ	Utthita Ardha Dhanurasana	21	68
9	41	ウルドヴァ プラサリータ エーカパーダーサナ	Urdhva Prasarita EkaPadasana	19	62
10	35	ヴリクシャーサナ	Vrksasana	6	29
10	36	ウティタ ハスタ パーダングシュターサナ	Utthita Hasta Padangusthasana	18	61
10	43	マラーサナ	Malasana	13	48
11	27	ヴィーラバドラーサナ III	Virabhadrasana III	4	22
11	39	アルダ チャンドラーサナ	Ardha Chandrasana	21	66
11	40	パリヴリッタ アルダ チャンドラーサナ	Parivrtta Ardha Chandrasana	21	67
12	44	パリガーサナ	Parighasana	8	32
12	49	パールヴォッタナーサナ	Purvottanasana	10	39
12	50	チャタス パーダ ビタム	Chatus Pada Pitham	10	39
13	47	ウシュトラサナ	Ustrasana	10	38
13	51	セトウ バンダ サルワンガーサナ	Setu Bandha Sarvangasana	14	51
13	52	ウルドヴァ ダヌラーサナ	Urdhva Dhanurasana	11	41
14	53	パスチモッターナーサナ	Paschimottanasana	13	47
14	54	パリヴリッタ パスチモッターナーサナ	Parivrtta Paschimottanasana	22	70
15	55	ジャーヌ シルシャーサナ	Janu Sirsasana	12	46
15	56	パリヴリッタ ジャーヌ シルシャーサナ	Parivrtta Janu Sirsasana	12	46
15	61	ウパヴィシュタ コーナーサナ	Upavistha Konasana	14	49
16	58	アルダ マツェンドラーサナ	Ardha Matsyendrasana	12	45
16	63	バッド コーナーサナ	Baddha Konasana	11	43
16	64	ゴームカーサナ	Gomukhasana	12	44
17	57	マリーチャーサナ	Marichyasana	23	71
17	59	ナーヴァーサナ	Navasana	11	42
17	60	ウバヤ パーダングシュターサナ	Ubhaya Padangusthasana	11	42
18	45	マルジャラーサナ/ビティラーサナ	Marjaryasana/Bitilasana	17	58
18	46	アンジャネーヤーサナ	Anjaneyasana	20	65
19	66	ナギニャーサナ(鳩の王の軽減)	Naginyasana	9	36
19	67	エーカ パーダ ラージャ カポターサナ	Eka Pada Raja kapotasana	9	37
20	65	クラウンチャーサナ	Kraunchasana	18	60
20	68	アナンターサナ	Anantasana	10	40
21	69	シャラバーサナ	Salabhasana	8	34
21	70	ダヌラーサナ	Dhanurasana	9	35
22	48	シャシャンカーサナ	Sasankasana	20	64
22	71	サーランバ シルシャーサナ	Salamba Sirsasana	16	56
23	72	サーランバ サルワンガーサナ	Salamba Sarvangasana	15	52
23	73	ハラーサナ	Halasana	15	53
23	74	カルナビーダーサナ	Karnapidasana	15	54
24	75	マツヤーサナ	Matsyasana	16	55
24	76	ウッターナ パーダーサナ	Uttana Padasana	16	55
24	78	パヴァナ ムクターサナ(アパーナーサナ)	Pavana muktasana	14	50
25	62	クールマーサナ, スプタクールマーサナ	Kurmasana	23	72
25	77	バカーサナ	Bakasana	22	69
26	79	ジャタラ パリヴァルタナーサナ	Jathara Parivartanasana	16	57
26	80	シャバーサナ	Savasana	17	59
27	81	スーリヤ ナマスカーラA	Surya NamasukaraA	24	73
27	82	スーリヤ ナマスカーラB	Surya NamasukaraB	24	74
28	83	シークエンスを作ってみよう		-	-
29	83	シークエンスを作ってみよう		-	-
84		系統アーサナ別チェックポイント		座23	75

旧カリキュラムでDAY1~12
+新カリキュラムでDAY13~24を受講

全アーサナ	67	
旧カリキュラムで1~12受講	38	
新カリキュラムで13~24受講	30	
1回受講	40	
2回重複受講	14	
受講できない	13	67

新カリキュラム		新実技テキストの目次		旧カリキュラム	
DAY	ページ	新DAYでソート		DAY	ページ
	4	セルフプラクティス&インストラクターメソッド			1
1	16	ターダーサナ	Tadasana	1	14
1	17	アルダ ウッターナーサナ	Ardha Uttanasana	1	16
1	18	ウッターナーサナ	Uttanasana	1	15
2	19	ブージャンガーサナ	Bhujangasana	2	18
2	20	ウルドヴァ ムカ シュヴァーナーサナ	Urdhva Mukha Svanasana	3	18
3	23	アドー ムカ シュヴァーナーサナ	Adho Mukha Svanasana	3	19
3	24	エーカ パーダ アドー ムカ シュヴァーナーサナ	Eka Pada Adho Mukha Svanasana	19	63
4	21	アルダ チャトゥランガ ダンダーサナ(プランク)	Ardha Chaturanga Dandasana	2	17
4	22	チャトゥランガダンダーサナ	Chaturanga Dandasana	2	17
4	42	ヴァシシュターサナ	Vasisthasana	8	33
5	25	ヴィーラバドラーサナ I	Virabhadrasana I	4	20
5	26	ヴィーラバドラーサナ II	Virabhadrasana II	4	21
6	29	ウッティタ トリコーナーサナ	Utthita Trikonasana	6	27
6	30	パリヴリッタ トリコーナーサナ	Parivrtta Trikonasana	6	28
6	33	パールシュヴォッタナーサナ	Parsvottanasana	5	26
7	31	ウッティタ パールシュヴァ コーナーサナ	Utthita Parsva konasana	5	24
7	32	パリヴリッタ パールシュヴァ コーナーサナ	Parivrtta Parsva konasana	5	25
7	34	プラサリータ パドッターナーサナ	Prasarita Padottanasana	7	31
8	28	ウトウカターサナ	Utkatasana	4	23
8	38	ガルダーサナ	Garudasana	7	30
9	37	ウティタ アルダ ダヌラーサナ	Utthita Ardha Dhanurasana	21	68
9	41	ウルドヴァ プラサリータ エーカパーダーサナ	Urdhva Prasarita EkaPadasana	19	62
10	35	ヴリクシャーサナ	Vrksasana	6	29
10	36	ウティタ ハスタ パーダングシュターサナ	Utthita Hasta Padangusthasana	18	61
10	43	マラーサナ	Malasana	13	48
11	27	ヴィーラバドラーサナ III	Virabhadrasana III	4	22
11	39	アルダ チャンドラーサナ	Ardha Chandrasana	21	66
11	40	パリヴリッタ アルダ チャンドラーサナ	Parivrtta Ardha Chandrasana	21	67
12	44	パリガーサナ	Parighasana	8	32
12	49	プールヴォッターナーサナ	Purvottanasana	10	39
12	50	チャタス パーダ ビタム	Chatus Pada Pitham	10	39
13	47	ウシュトラサナ	Ustrasana	10	38
13	51	セトウ バンダ サルワンガーサナ	Setu Bandha Sarvangasana	14	51
13	52	ウルドヴァ ダヌラーサナ	Urdhva Dhanurasana	11	41
14	53	パスチモッターナーサナ	Paschimottanasana	13	47
14	54	パリヴリッタ パスチモッターナーサナ	Parivrtta Paschimottanasana	22	70
15	55	ジャーヌ シルシャーサナ	Janu Sirsasana	12	46
15	56	パリヴリッタ ジャーヌ シルシャーサナ	Parivrtta Janu Sirsasana	12	46
15	61	ウパヴィシュタ コーナーサナ	Upavistha Konasana	14	49
16	58	アルダ マツェンドラーサナ	Ardha Matsyendrasana	12	45
16	63	バッド コーナーサナ	Baddha Konasana	11	43
16	64	ゴームカーサナ	Gomukhasana	12	44
17	57	マリーチャーサナ	Marichyasana	23	71
17	59	ナーヴァーサナ	Navasana	11	42
17	60	ウバヤ パーダングシュターサナ	Ubhaya Padangusthasana	11	42
18	45	マルジャラーサナ/ビティラーサナ	Marjaryasana/Bitilasana	17	58
18	46	アンジャンェヤーサナ	Anjaneyasana	20	65
19	66	ナギニャーサナ(鳩の王の軽減)	Naginyasana	9	36
19	67	エーカ パーダ ラージャ カポターサナ	Eka Pada Raja kapotasana	9	37
20	65	クラウンチャーサナ	Kraunchasana	18	60
20	68	アナンターサナ	Anantasana	10	40
21	69	シャラバーサナ	Salabhasana	8	34
21	70	ダヌラーサナ	Dhanurasana	9	35
22	48	シャシャンカーサナ	Sasankasana	20	64
22	71	サーランバ シルシャーサナ	Salamba Sirsasana	16	56
23	72	サーランバ サルワンガーサナ	Salamba Sarvangasana	15	52
23	73	ハラーサナ	Halasana	15	53
23	74	カルナビーダーサナ	Karnapidasana	15	54
24	75	マツヤーサナ	Matsyasana	16	55
24	76	ウッターナ パーダーサナ	Uttana Padasana	16	55
24	78	パヴァナ ムクターサナ(アパーナーサナ)	Pavana muktasana	14	50
25	62	クールマーサナ, スプタクールマーサナ	Kurmasana	23	72
25	77	バカーサナ	Bakasana	22	69
26	79	ジャタラ パリヴァルタナーサナ	Jathara Parivartanasana	16	57
26	80	シャバーサナ	Savasana	17	59
27	81	スーリヤ ナマスカーラA	Surya NamasukaraA	24	73
27	82	スーリヤ ナマスカーラB	Surya NamasukaraB	24	74
28	83	シークエンスを作ってみよう		-	-
29	83	シークエンスを作ってみよう		-	-
84		系統アーサナ別チェックポイント		座23	75

旧カリキュラムでDAY1~DAY12を受講
+ 最良選択

全アーサナ	67
旧カリキュラムで1~12受講	38
新カリキュラムで最良選択	28
1回受講	60
2回重複受講	3
受講できない	4
	67

新カリキュラム		新実技テキストの目次		旧カリキュラム	
DAY	ページ	新DAYでソート		DAY	ページ
	4	セルフプラクティス&インストラクターメソッド			1
1	16	ターダーサナ	Tadasana	1	14
1	17	アルダ ウッターナーサナ	Ardha Uttanasana	1	16
1	18	ウッターナーサナ	Uttanasana	1	15
2	19	ブージャンガーサナ	Bhujangasana	2	18
2	20	ウルドヴァ ムカ シュヴァーナーサナ	Urdhva Mukha Svanasana	3	18
3	23	アドー ムカ シュヴァーナーサナ	Adho Mukha Svanasana	3	19
3	24	エーカ パーダ アドー ムカ シュヴァーナーサナ	Eka Pada Adho Mukha Svanasana	19	63
4	21	アルダ チャトゥランガ ダンダーサナ(プランク)	Ardha Chaturanga Dandasana	2	17
4	22	チャトゥランガダンダーサナ	Chaturanga Dandasana	2	17
4	42	ヴァシシュターサナ	Vasisthasana	8	33
5	25	ヴィーラバドラーサナ I	Virabhadrasana I	4	20
5	26	ヴィーラバドラーサナ II	Virabhadrasana II	4	21
6	29	ウッティタ トリコーナーサナ	Utthita Trikonasana	6	27
6	30	パリヴリッタ トリコーナーサナ	Parivrtta Trikonasana	6	28
6	33	パールシュヴォッタナーサナ	Parsvottanasana	5	26
7	31	ウッティタ パールシュヴァ コーナーサナ	Utthita Parsva konasana	5	24
7	32	パリヴリッタ パールシュヴァ コーナーサナ	Parivrtta Parsva konasana	5	25
7	34	プラサリータ パドッターナーサナ	Prasarita Padottanasana	7	31
8	28	ウトウカターサナ	Utkatasana	4	23
8	38	ガルダーサナ	Garudasana	7	30
9	37	ウティタ アルダ ダヌラーサナ	Utthita Ardha Dhanurasana	21	68
9	41	ウルドヴァ プラサリータ エーカパーダーサナ	Urdhva Prasarita EkaPadasana	19	62
10	35	ヴリクシャーサナ	Vrksasana	6	29
10	36	ウティタ ハスタ パーダングシュターサナ	Utthita Hasta Padangusthasana	18	61
10	43	マラーサナ	Malasana	13	48
11	27	ヴィーラバドラーサナ III	Virabhadrasana III	4	22
11	39	アルダ チャンドラーサナ	Ardha Chandrasana	21	66
11	40	パリヴリッタ アルダ チャンドラーサナ	Parivrtta Ardha Chandrasana	21	67
12	44	パリガーサナ	Parighasana	8	32
12	49	プールのヴォッターナーサナ	Purvottanasana	10	39
12	50	チャタス パーダ ビタム	Chatus Pada Pitham	10	39
13	47	ウシュトラサナ	Ustrasana	10	38
13	51	セトウ バンダ サルワンガーサナ	Setu Bandha Sarvangasana	14	51
13	52	ウルドヴァ ダヌラーサナ	Urdhva Dhanurasana	11	41
14	53	パスチモッターナーサナ	Paschimottanasana	13	47
14	54	パリヴリッタ パスチモッターナーサナ	Parivrtta Paschimottanasana	22	70
15	55	ジャーヌ シルシャーサナ	Janu Sirsasana	12	46
15	56	パリヴリッタ ジャーヌ シルシャーサナ	Parivrtta Janu Sirsasana	12	46
15	61	ウパヴィシュタ コーナーサナ	Upavistha Konasana	14	49
16	58	アルダ マツェンドラーサナ	Ardha Matsyendrasana	12	45
16	63	バッド コーナーサナ	Baddha Konasana	11	43
16	64	ゴームカーサナ	Gomukhasana	12	44
17	57	マリーチャーサナ	Marichyasana	23	71
17	59	ナーヴァーサナ	Navasana	11	42
17	60	ウバヤ パーダングシュターサナ	Ubhaya Padangusthasana	11	42
18	45	マルジャラーサナ/ビティラーサナ	Marjaryasana/Bitilasana	17	58
18	46	アンジャンエーヤーサナ	Anjaneyasana	20	65
19	66	ナギニャーサナ(鳩の王の軽減)	Naginyasana	9	36
19	67	エーカ パーダ ラージャ カポターサナ	Eka Pada Raja kapotasana	9	37
20	65	クラウンチャーサナ	Kraunchasana	18	60
20	68	アナンターサナ	Anantasana	10	40
21	69	シャラバーサナ	Salabhasana	8	34
21	70	ダヌラーサナ	Dhanurasana	9	35
22	48	シャシャンカーサナ	Sasankasana	20	64
22	71	サーランバ シルシャーサナ	Salamba Sirsasana	16	56
23	72	サーランバ サルワンガーサナ	Salamba Sarvangasana	15	52
23	73	ハラーサナ	Halasana	15	53
23	74	カルナビーダーサナ	Karnapidasana	15	54
24	75	マツヤーサナ	Matsyasana	16	55
24	76	ウッターナ パーダーサナ	Uttana Padasana	16	55
24	78	パヴァナ ムクターサナ(アパーナーサナ)	Pavana muktasana	14	50
25	62	クールマーサナ, スプタクールマーサナ	Kurmasana	23	72
25	77	バカーサナ	Bakasana	22	69
26	79	ジャタラ パリヴァルタナーサナ	Jathara Parivartanasana	16	57
26	80	シャバーサナ	Savasana	17	59
27	81	スーリヤ ナマスカーラA	Surya NamasukaraA	24	73
27	82	スーリヤ ナマスカーラB	Surya NamasukaraB	24	74
28	83	シークエンスを作ってみよう		-	-
29	83	シークエンスを作ってみよう		-	-
84		系統アーサナ別チェックポイント		座23	75

旧カリキュラムでDAY1~16を受講
+新カリキュラムでDAY17~24を受講

全アーサナ	67
旧カリキュラムで1~16受講	50
新カリキュラムで17~24受講	19
1回受講	41
2回重複受講	14
受講できない	12

67

新カリキュラム		新実技テキストの目次		旧カリキュラム	
DAY	ページ	新DAYでソート		DAY	ページ
	4	セルフプラクティス&インストラクターメソッド			1
1	16	ターダーサナ	Tadasana	1	14
1	17	アルダ ウッターナーサナ	Ardha Uttanasana	1	16
1	18	ウッターナーサナ	Uttanasana	1	15
2	19	ブージャンガーサナ	Bhujangasana	2	18
2	20	ウルドヴァ ムカ シュヴァーナーサナ	Urdhva Mukha Svanasana	3	18
3	23	アドー ムカ シュヴァーナーサナ	Adho Mukha Svanasana	3	19
3	24	エーカ パーダ アドー ムカ シュヴァーナーサナ	Eka Pada Adho Mukha Svanasana	19	63
4	21	アルダ チャトゥランガ ダンダーサナ(プランク)	Ardha Chaturanga Dandasana	2	17
4	22	チャトゥランガダンダーサナ	Chaturanga Dandasana	2	17
4	42	ヴァシシュターサナ	Vasisthasana	8	33
5	25	ヴィーラバドラーサナ I	Virabhadrasana I	4	20
5	26	ヴィーラバドラーサナ II	Virabhadrasana II	4	21
6	29	ウッティタ トリコーナーサナ	Utthita Trikonasana	6	27
6	30	パリヴリッタ トリコーナーサナ	Parivrtta Trikonasana	6	28
6	33	パールシュヴォッタナーサナ	Parsvottanasana	5	26
7	31	ウッティタ パールシュヴァ コーナーサナ	Utthita Parsva konasana	5	24
7	32	パリヴリッタ パールシュヴァ コーナーサナ	Parivrtta Parsva konasana	5	25
7	34	プラサリータ パドッターナーサナ	Prasarita Padottanasana	7	31
8	28	ウトウカターサナ	Utkatasana	4	23
8	38	ガルダーサナ	Garudasana	7	30
9	37	ウティタ アルダ ダヌラーサナ	Utthita Ardha Dhanurasana	21	68
9	41	ウルドヴァ プラサリータ エーカパーダーサナ	Urdhva Prasarita EkaPadasana	19	62
10	35	ヴリクシャーサナ	Vrksasana	6	29
10	36	ウティタ ハスタ パーダングシュターサナ	Utthita Hasta Padangusthasana	18	61
10	43	マラーサナ	Malasana	13	48
11	27	ヴィーラバドラーサナ III	Virabhadrasana III	4	22
11	39	アルダ チャンドラーサナ	Ardha Chandrasana	21	66
11	40	パリヴリッタ アルダ チャンドラーサナ	Parivrtta Ardha Chandrasana	21	67
12	44	パリガーサナ	Parighasana	8	32
12	49	プールヴォッターナーサナ	Purvottanasana	10	39
12	50	チャタス パーダ ビタム	Chatus Pada Pitham	10	39
13	47	ウシュトラサナ	Ustrasana	10	38
13	51	セトウ バンダ サルワンガーサナ	Setu Bandha Sarvangasana	14	51
13	52	ウルドヴァ ダヌラーサナ	Urdhva Dhanurasana	11	41
14	53	パスチモッターナーサナ	Paschimottanasana	13	47
14	54	パリヴリッタ パスチモッターナーサナ	Parivrtta Paschimottanasana	22	70
15	55	ジャーヌ シルシャーサナ	Janu Sirsasana	12	46
15	56	パリヴリッタ ジャーヌ シルシャーサナ	Parivrtta Janu Sirsasana	12	46
15	61	ウパヴィシュタ コーナーサナ	Upavistha Konasana	14	49
16	58	アルダ マツェンドラーサナ	Ardha Matsyendrasana	12	45
16	63	バッド コーナーサナ	Baddha Konasana	11	43
16	64	ゴームカーサナ	Gomukhasana	12	44
17	57	マリーチャーサナ	Marichyasana	23	71
17	59	ナーヴァーサナ	Navasana	11	42
17	60	ウバヤ パーダングシュターサナ	Ubhaya Padangusthasana	11	42
18	45	マルジャラーサナ/ビティラーサナ	Marjaryasana/Bitilasana	17	58
18	46	アンジャンェーヤーサナ	Anjaneyasana	20	65
19	66	ナギニャーサナ(鳩の王の軽減)	Naginyasana	9	36
19	67	エーカ パーダ ラージャ カポターサナ	Eka Pada Raja kapotasana	9	37
20	65	クラウンチャーサナ	Kraunchasana	18	60
20	68	アナンターサナ	Anantasana	10	40
21	69	シャラバーサナ	Salabhasana	8	34
21	70	ダヌラーサナ	Dhanurasana	9	35
22	48	シャシャンカーサナ	Sasankasana	20	64
22	71	サーランバ シルシャーサナ	Salamba Sirsasana	16	56
23	72	サーランバ サルワンガーサナ	Salamba Sarvangasana	15	52
23	73	ハラーサナ	Halasana	15	53
23	74	カルナビーダーサナ	Karnapidasana	15	54
24	75	マツヤーサナ	Matsyasana	16	55
24	76	ウッターナ パーダーサナ	Uttana Padasana	16	55
24	78	パヴァナ ムクターサナ(アパーナーサナ)	Pavana muktasana	14	50
25	62	クールマーサナ,スプタクールマーサナ	Kurmasana	23	72
25	77	バカーサナ	Bakasana	22	69
26	79	ジャタラ パリヴァルタナーサナ	Jathara Parivartanasana	16	57
26	80	シャバーサナ	Savasana	17	59
27	81	スーリヤ ナマスカーラA	Surya NamasukaraA	24	73
27	82	スーリヤ ナマスカーラB	Surya NamasukaraB	24	74
28	83	シークエンスを作ってみよう		-	-
29	83	シークエンスを作ってみよう		-	-
84		系統アーサナ別チェックポイント		座23	75

旧カリキュラムでDAY1~DAY16を受講
+ 最良選択

全アーサナ	67
旧カリキュラムで1~16受講	50
新カリキュラムで最良選択	17
1回受講	59
2回重複受講	4
受講できない	4
	67