

第八期：～英語で教える～

オンライン・バイリンガルヨガ講師養成講座 ベイシック

● Day 1

5月10日：（日曜日）講師：キティトンプソン・浩美

10:00-13:00 ※途中休憩あり

- オリエンテーション
- 講義：ウォームアップ、プラナヤマ
- Q&A&復習
- シャヴァーサナ

● Day 2

5月17日：（日曜日）講師：佐野暁子

10:00-13:00 ※途中休憩あり

- 講義：太陽礼拝
- 一日の復習
- Q&A
- シャヴァーサナ

● Day 3

5月24日：（日曜日）講師：佐野暁子

10:00-13:00 ※途中休憩あり

- 前の週の復習
- ボディパーツ
- 戦士のポーズ2
- 講義：シャヴァーサナ
- Q&A&復習
- シャヴァーサナ

● Day 4

5月31日：（日曜日）講師：阿部明日香

10:00-13:00 ※途中休憩あり

- 前の週の復習



- パールシュヴァコーナ
- トリコナーサナ
- Q&A&復習
- シャヴァーサナ
- トリコナーサナ

- Day 5
6月7日：(日曜日) 講師：クワズニカ美穂
10:00-13:00 ※途中休憩あり
 - 復習
 - 講義：戦士1
 - 講義：木のポーズ
 - Q&A&復習
 - シャヴァーサナ

- Day 6
6月14日(日曜日) 講師：金子真矢
10:00-13:00 ※途中休憩あり
 - 前の週の復習 パッチモッタナーサナ
 - 講義：セッツバンダーサナ
 - Q&A&復習
 - シャヴァーサナ

- Day 7
6月21日：(日曜日) 講師：阿部明日香
10:00-13:00 ※途中休憩あり
 - ヨガ英会話 &練習日

- Day 8
6月28日：(日曜日)(日曜日) 講師：金子真矢
10:00-13:00 ※途中休憩あり



- 今までの復習
- 講義：症状・疾患・解剖学用語
- Q&A&復習
- 練習会

● Day 9

7月5日：講師：阿部明日香

10:00-13:00 ※途中休憩あり

【ネイティヴ・スピーカー・デイ】

※ネイティヴスピーカーによる指導で発音や文法を見直します

○実践プラクティス

自作シーケンスの練習（アーサナ・パート）

ネイティヴスピーカーの講師の指導、アドバイスをもとに

自分で作成したアーサナ・パートのシーケンスを練習します

シャヴァーサナ

● Day 10

7月12日：（日曜日）講師：金子真矢・阿部明日香

10:00-13:00 ※途中休憩あり

- テスト日：最終テスト
- シーケンスの発表（ご自身で作ったシーケンスの短縮版を
- 講師陣の前で発表）、間休憩を入れてから卒業式を行います。

