

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
- ・ ボディパート
- ・ 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



- パールシュヴァーコーナ
 - 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：セツツバンダーサナ
 - 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・ディ】

※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

自作シークエンスの練習（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・パートのシークエンスを練習します

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
- ・ シークエンスの発表（ご自身で作ったシークエンスの短縮版を
- ・ 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。

