

第七期：～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11日：（日曜日）講師：キティトンプソン・浩美

16:00-19:00 ※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18日：（日曜日）講師：キティトンプソン・浩美

16:00-19:00 ※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25日：（日曜日）講師：キティトンプソン・浩美

16:00-19:00 ※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



6月1日：(日曜日) 講師：金子真矢

16:00-19:00 ※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8日：(日曜日) 講師：阿部明日香

16:00-19:00 ※途中休憩あり

- ・ ヨガ英会話 & 練習日

● Day 6

6月15日：(日曜日) 講師：クワズニカ美穂

16:00-19:00 ※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 7

6月22日：(日曜日) 講師：阿部明日香

16:00-19:00 ※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 8



6月29日：(日曜日) 講師：阿部明日香、(エリザベス・パパ)

16:00-19:00 ※途中休憩あり

【ネイティブ・スピーカー・デイ】

※ネイティブ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)

ネイティブ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

● Day 9

7月6日：(日曜日) 講師：金子真矢

16:00-19:00 ※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
- ・ シャヴァーサナ
- ・

● Day 10

7月13日：(日曜日) 講師：金子真矢・阿部明日香・

(エリザベス・パパ)

16:00-19:00 ※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。

