

第1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7日：(土曜日) 講師：阿部明日香

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14日：(土曜日) 講師：キティ・トンブソン裕美

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21日：(土曜日) 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
- ・ トリコナーサナ
- ・ 講義：シャヴァーサナ
- ・ Q&A&復習
- ・ シャヴァーサナ



● Day 4

5月28日：(土曜日) 講師：阿部明日香

10:00-13:00 ※途中休憩あり

- ・ 前の週の復習
- ・ 戦士のポーズ2
- ・ パールシュヴァコーナ
- ・ Q&A&復習
- ・ シャヴァーサナ

● Day 5

6月4日：(土曜日) 講師：キティトンプソン・裕美

10:00-13:00 ※途中休憩あり

- ・ 前の週の復習
- ・ 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11日：(土曜日) 講師：佐野暁子

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18日：(土曜日) 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25日：(土曜日) 講師：佐野暁子

- ・ 前の週の復習
- ・ 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 9

7月2日：(土曜日) 講師：阿部明日香・エリザベス・パパ

【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

● Day 10

7月9日：(土曜日) 講師：佐野暁子・キティ・トンプソン裕美、阿部明日香

- ・ 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。

