-ハートレイト　AFAAYOGAカリキュラム

|  |  |
| --- | --- |
| 10/1（土）  10:00-21:00 | イントロダクション　ヨガ哲学　、  アーサナ　脊柱の伸長  リードについて　センタリング、呼吸 |
| 10/15（土）  13:00-21:00 | ヨガ哲学,　解剖学  アーサナ脊柱の伸長  リード　アーサナ |
| 10/29（土）  10:00-21:00 | ヨガ哲学、解剖学  アーサナ２５～３４　脊柱の屈曲  リード　アーサナ　少しずつ長めの |
| 10/30（日）  10:00-21:00 | アーサナ３５～４９  脊柱の進展・回線・側屈  リード　メイン①②③ |
| 11/13（日）  10:00-21:00 | 復習とウォーミングアップ作成  メイン①②③作成　リード |
| 11/19（土）  10:00-21:00 | 60分クラス構成方法と作成  （リラクゼーション系、パワー系）  検定対策 16:00～を予定 |
| 11/20（日）  10:00-21:00 | **AFAA ヨガ検定　10:00～予定**  **最終テスト確認**  終了後養成コース生のみ復習 |
| 12/4（日）  10:00-21:00 | **試験終了後**  60分クラス構成方法と作成  今後のクラスの準備 |
| １２月～ | 応用クラス　指導力を上げる  パワー系その他の応用コース　**希望者のみ開校** |

・やむを得ず欠席の場合は映像にて確認（個人準備）

・進む具合により内容の変化有り