-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