

## ベストセレクトヨガ 第2期インストラクター集中養成コースカリキュラム

日程		1		2		3		4		5		会場
		13:30~14:30		14:30~15:30		15:50~16:50		16:50~17:50		17:50~18:50		
4月16日	月	パーソナルブランディング (2時間) 中沢智治講師				ヨガ知識① 歴史・流派		ヨガ知識② 思想		ヨガ知識③ 思想		BTC
4月17日	火	坐法・呼吸法①		坐法・呼吸法②		ポーズに必要な 呼吸と解剖学の基礎		ポーズ学習・実践①		ポーズ学習・実践②		BTC
4月18日	水	ポーズ学習・実践③		ポーズ学習・実践④		ポーズ学習・実践⑤		ポーズ学習・実践⑥		ポーズ学習・実践⑦ 野村光恵講師		BTC
4月19日	木	ポーズ学習・実践⑧		ポーズ学習・実践⑨		ポーズ学習・実践⑩		ポーズ学習・実践⑪		ポーズ学習・実践⑫ 野村光恵講師		SF
4月20日	金	科学的根拠に基づいたプログラミング (2時間) ハタヨガ				講師特別レッスン 塩谷陽向思		プログラミング実践⑥ パワー		プログラミング実践⑦ パワー		BTC
		10:00~11:00		11:00~12:00		13:00~17:00						
4月21日	土	ヨガに必要なピラティスの知識 (2時間) 芦田天文子講師				コミュニケーションスキルUpの秘訣 (2時間) 根岸健一講師						BTC
4月22日	日	解剖学&コンデショニング (2時間) 富永幹浩講師				筋膜リリースとヨガのポーズ (4時間) 富永幹浩講師&塩谷						
		13:30~14:30		14:30~15:30		15:50~16:50		16:50~17:50		17:50~18:50		
4月26日	木	プログラミング実践① ハタ		プログラミング実践② ハタ		プログラミング実践③ ハタ		プログラミング実践④ ハタ		プログラミング実践⑤ ハタ		SF
5月3日	木	科学的根拠に基づいたプログラミング (2時間) パワー				オーデション対策 (ハタ) ①~③ 及び指導スキルアップ						
5月10日	木	自律神経、ホルモンとヨガ (2時間) 土屋未来講師				ヨガ実践 (※1) 塩谷陽向思		マインドフルネス瞑想と脳科学 (※2) 野村光恵講師				

※1 15:30~16:30

※2 16:40~18:10

- ・・・メイン講師の塩谷陽向思が担当 (ポーズ学習・実践の一部は野村講師が担当)
- ・・・外部講師によるブラッシュアップセミナー (養成コースのカリキュラムに含まれます)
- ・・・外部講師による特別ブラッシュアップセミナー (養成コースのカリキュラムに含まれず、別途お申し込みが必要です)