ヨガ・ピラティス実技講義予定表

2024年		月曜		火曜		水曜		木曜		金曜		土曜		日曜		
開講月	授業時間			10：00-13：00						10：30-13：30				10：00-13：00	14：30-17：30	10:00～18：00
4月	1		2		3		4		5	①ピラティスとは ②骨格と姿勢	6		7	① ヨガとは ②脊柱	①ピラティスとは ②骨格と姿勢	
	8		9	① ヨガとは ②脊柱	10		11		12	③入門 ④体幹Ⅰ	13		14	③プラーナーヤーマ ④呼吸器・下肢	③入門 ④体幹Ⅰ	
	15		16	③プラーナーヤーマ ④呼吸器・下肢	17		18		19	⑤体幹Ⅱ ⑥下肢	20		21	⑤ 腰部Ⅰ(骨盤) ⑥ 腰部Ⅱ	⑤体幹Ⅱ ⑥下肢	
	22		23	⑤ 腰部Ⅰ(骨盤) ⑥ 腰部Ⅱ	24		25		26	⑦腰部Ⅰ ⑧腰部Ⅱ	27		28	⑦ 股関節Ⅰ ⑧ 股関節Ⅱ	⑦腰部Ⅰ ⑧腰部Ⅱ	
	29		30	⑦ 股関節Ⅰ ⑧ 股関節Ⅱ	-		-		-		-		-			
5月	-		-		1		2		3		4		5			
	6		7	⑨ 肩部 ⑩上肢	8		9		10	⑨股関節Ⅰ ⑩股関節Ⅱ	11		12	⑨ 肩部 ⑩上肢	⑨股関節Ⅰ ⑩股関節Ⅱ	
	13		14	⑪頸部・背部 ⑫太陽礼拝(スーリヤナマスカーラ)	15		16		17	⑪頸部・背部 ⑫肩部Ⅰ	18		19	⑪頸部・背部 ⑫太陽礼拝(スーリヤナマスカーラ)	⑪頸部・背部 ⑫肩部Ⅰ	
	20		21	⑬ 神経系Ⅰ・Ⅱ ⑭ プログラミング	22		23		24	⑬ 肩部Ⅱ ⑭上肢	25		26	⑬ 神経系Ⅰ・Ⅱ ⑭ プログラミング	⑬ 肩部Ⅱ ⑭上肢	
	27		28	⑮ 生殖器系Ⅰ・Ⅱ ⑯太陽礼拝実践(スーリヤナマスカーラ実践)	29		30		31	⑮生殖器系 ⑯感覚器系	-		-			
6月	-		-		-		-		-		1		2	⑮ 生殖器系Ⅰ・Ⅱ ⑯太陽礼拝実践(スーリヤナマスカーラ実践)	⑮生殖器系 ⑯感覚器系	
	3		4	⑰ 消化器系 ⑱ 免疫系	5		6		7	⑰呼吸器系 ⑱循環器系	8		9	⑰ 消化器系 ⑱ 免疫系	⑰呼吸器系 ⑱循環器系	
	10		11	⑲ 循環器系 ⑳感覚器系	12		13		14	⑲消化器系 ⑳神経系	15		16	⑲ 循環器系 ⑳感覚器系	⑲消化器系 ⑳神経系	
	17		18	㉑ 内分泌系 ㉒コアコントロール	19		20		21	㉑免疫系・内分泌系 ㉒妊娠と骨粗鬆症	22		23	㉑ 内分泌系 ㉒コアコントロール	㉑免疫系・内分泌系 ㉒妊娠と骨粗鬆症	
	24		25	㉓ ロールプレイング ㉔実技試験	26		27		28	㉓ クラスデザイン ㉔実技試験	29		30	㉓ ロールプレイング ㉔実技試験	㉓ クラスデザイン ㉔実技試験	