

|                    |
|--------------------|
| FIRSTSHIP オンライン 5月 |
|--------------------|

| 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 木                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 金                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 土                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4月28日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4月29日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4月30日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5月1日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5月2日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5月3日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5月4日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10:00 - 11:15 《LIVE》L06 3ガブラクティス6-アームバ<br>10:00 - 12:00 PL01 ビヲティス-エクササイズ1<br>10:00 - 12:00 TE22 指導実践：デモンストレーション2<br>10:30 - 11:30 【卒業生限定】オンラインレッスン<br>11:30 - 12:30 《LIVE》LA01 美術ホルモンヨガ (60分)<br>13:00 - 14:00 《LIVE》L03 ョガプラクティス3-後編- (60分)<br>13:00 - 15:00 BA07 バランス (理論と実践)<br>13:00 - 15:00 TE23 指導実践：シークエンス全体のデ<br>15:15 - 16:15 《LIVE》L19 ョガニドラー (60分)<br>15:30 - 16:45 TE24-s 卒業レッスン受講<br>19:00 - 20:15 《LIVE》L05 3ガブラクティス5-体幹コア<br>19:30 - 21:30 BA13 ポーズの研究と実践1 / ポスチャー<br>20:30 - 21:30 《LIVE》L09 陰ヨガ (60分) | 9:15 - 9:30 L17 meddy・メディテーション (15分)<br>10:00 - 11:00 《LIVE》L21 ビヲティスベージック (60分)<br>10:00 - 12:00 AD10 後編シークエンスのデモンストレー<br>10:00 - 12:00 TE17 指導実践：ロールプレイング2<br>11:30 - 12:30 《LIVE》L21 ビヲティスベージック (60分)<br>13:00 - 14:00 《LIVE》L03 ョガプラクティス3-後編- (60分)<br>13:00 - 15:00 AD11 ツイストシークエンスのデモンスト<br>13:00 - 15:00 TE18 指導実践：デモンストレーション2<br>15:15 - 16:30 《LIVE》L07 3ガブラクティス7-後編応<br>15:30 - 17:30 AD12 ポーズの研究と実践3 / ポスチャー<br>19:00 - 20:15 《LIVE》L05 3ガブラクティス5-体幹コア<br>19:30 - 21:30 BA13 ポーズの研究と実践1 / ポスチャー<br>20:30 - 21:30 《LIVE》L09 陰ヨガ (60分) | 9:15 - 9:30 L17 meddy・メディテーション (15分)<br>10:00 - 11:00 《LIVE》L21 ビヲティスベージック (60分)<br>10:00 - 12:00 AD10 後編シークエンスのデモンストレー<br>10:00 - 12:00 TE21 指導実践：ロールプレイング4<br>10:00 - 12:00 PL07 ビヲティス-エクササイズ7<br>11:30 - 12:30 《LIVE》L12 椅子ヨガ (60分)<br>13:00 - 14:00 《LIVE》L15 ウィンヤサフローベージック (60分)<br>13:00 - 15:00 AD14 最終クラス<br>13:00 - 15:00 TE22 指導実践：デモンストレーション4<br>13:00 - 15:00 PL08 ビヲティス-エクササイズ8<br>15:15 - 16:30 《LIVE》L05 3ガブラクティス5-体幹コア<br>15:30 - 17:30 PL09 ビヲティス-エクササイズ9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 8:45 - 9:45 《LIVE》L16 ブルーナーヤマ (60分)<br>9:15 - 9:30 L17 meddy・メディテーション (15分)<br>10:00 - 11:00 《LIVE》L15 ウィンヤサフローベージック (60分)<br>10:00 - 12:00 BA14 ポーズの研究と実践2 / ポスチャー<br>10:00 - 12:00 TE19 指導実践：ロールプレイング3<br>10:00 - 12:00 TE04 アジャストメント2<br>11:30 - 12:30 《LIVE》L11 リラクゼスヨガ (60分)<br>13:00 - 14:15 《LIVE》L05 3ガブラクティス5-体幹コア<br>13:00 - 15:00 BA15 最終クラス<br>13:00 - 15:00 TE20 指導実践：デモンストレーション3<br>13:00 - 15:00 TE05 インストラクション技法<br>15:15 - 16:15 《LIVE》LA02 肩の改善ヨガ (60分)<br>15:30 - 17:30 OR01 入学オリエンテーション<br>15:30 - 17:30 TE21 指導実践：ロールプレイング4 | 8:45 - 9:45 《LIVE》L15 ウィンヤサフローベージック (60分)<br>9:15 - 9:30 L17 meddy・メディテーション (15分)<br>10:00 - 11:15 《LIVE》L07 ョガプラクティス7-後編応<br>10:00 - 12:00 AD01 立位応用 (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 TE07 シークエンススクリプト作成1<br>11:30 - 12:30 《LIVE》L22 アーユルヴェディックヨガ (60分)<br>13:00 - 14:00 《LIVE》L02 ョガプラクティス2-前編- (60分)<br>13:00 - 15:00 AD02 太陽礼拝応用 (理論と実践)<br>13:00 - 15:00 TE08 シークエンススクリプト作成2<br>13:00 - 14:30 【体験会】ウィンヤサフローヨガ指導者養成<br>15:15 - 16:15 《LIVE》L09 陰ヨガ (60分)<br>15:30 - 17:30 BA02 立位と座位の基本ポーズ (理論と実践)<br>15:30 - 17:30 OR01 入学オリエンテーション<br>15:30 - 17:30 TE09 シークエンススクリプト作成3<br>15:30 - 17:00 【体験会】瞑想講師養成講座 フラクティス |
| 5月5日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5月6日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5月7日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5月8日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5月9日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5月10日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5月11日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 8:45 - 9:45 《LIVE》L16 ブルーナーヤマ (60分)<br>9:15 - 9:30 L17 meddy・メディテーション (15分)<br>10:00 - 11:15 《LIVE》L06 ョガプラクティス6-アームバ<br>10:00 - 12:00 AD03 後編応用 (理論と実践)<br>11:30 - 12:30 《LIVE》L24 マットビヲティス オーパーボ<br>13:00 - 14:00 《LIVE》L15 ウィンヤサフローベージック (60分)<br>13:00 - 15:00 AD04 座位応用 (理論と実践)<br>15:15 - 16:15 《LIVE》L17 meddy・メディテーション (60分)<br>15:30 - 17:30 AD05 アームバランス応用 (理論と実践) | 8:45 - 9:45 《LIVE》L02 ョガプラクティス2-前編- (60分)<br>9:15 - 9:30 L17 meddy・メディテーション (15分)<br>10:00 - 11:15 《LIVE》L07 ョガプラクティス7-後編応<br>10:00 - 12:00 AD06 逆転応用 (理論と実践)<br>11:30 - 12:30 《LIVE》L24 マットビヲティス オーパーボ<br>13:00 - 14:00 《LIVE》L08 リストパティヨガ (60分)<br>13:00 - 14:00 《LIVE》L04 ョガプラクティス4-回復- (60分)<br>13:00 - 15:00 AD07 ロールプレイング1<br>15:15 - 16:15 《LIVE》L23 マルマヨガ (60分)<br>15:30 - 17:30 AD08 ロールプレイング2 | 10:00 - 11:15 《LIVE》L06 ョガプラクティス6-アームバ<br>10:00 - 12:00 PL11 ビヲティス-クラスデザイン<br>10:00 - 12:00 TE19 指導実践：ロールプレイング3<br>11:30 - 12:30 《LIVE》LA03 骨盤筋整ヨガ (60分)<br>13:00 - 14:00 《LIVE》L15 ウィンヤサフローベージック (60分)<br>13:00 - 15:00 PL12 ビヲティス最終クラス<br>13:00 - 15:00 TE20 指導実践：デモンストレーション3<br>15:15 - 16:15 《LIVE》LA02 肩の改善ヨガ (60分)<br>15:30 - 17:30 BA08 後編 (理論と実践)<br>19:00 - 20:00 《LIVE》L04 ョガプラクティス4-回復- (60分)<br>19:30 - 21:30 AD09 前編シークエンスのデモンストレー<br>20:30 - 21:30 《LIVE》L02 ョガプラクティス2-前編- (60分) | 10:00 - 11:00 《LIVE》LA01 美術ホルモンヨガ (60分)<br>10:00 - 12:00 PL02 ビヲティス-エクササイズ<br>10:00 - 11:15 TE24-s 卒業レッスン受講<br>11:30 - 12:30 《LIVE》L23 マルマヨガ (60分)<br>13:00 - 14:00 《LIVE》L01 ョガプラクティス1-外旋- (60分)<br>13:00 - 15:00 PL03 ビヲティス-エクササイズ3<br>13:00 - 14:15 TE24-s 卒業レッスン受講<br>15:15 - 16:15 《LIVE》L13 ウェンライフヨガ (60分)<br>15:30 - 16:45 TE24-s 卒業レッスン受講<br>19:00 - 20:00 《LIVE》L01 ョガプラクティス1-外旋- (60分)<br>19:30 - 21:30 TE05 インストラクション技法<br>20:30 - 21:30 《LIVE》L15 ウィンヤサフローベージック (60分)                                       | 9:15 - 9:30 L17 meddy・メディテーション (15分)<br>10:00 - 11:00 《LIVE》L21 ビヲティスベージック (60分)<br>10:00 - 12:00 AD13 シークエンスの研究と自己実践 /<br>10:00 - 12:00 TE21 指導実践：ロールプレイング4<br>10:00 - 12:00 PL07 ビヲティス-エクササイズ7<br>11:30 - 12:30 《LIVE》L12 椅子ヨガ (60分)<br>13:00 - 14:00 《LIVE》L15 ウィンヤサフローベージック (60分)<br>13:00 - 15:00 AD14 最終クラス<br>13:00 - 15:00 TE22 指導実践：デモンストレーション4<br>13:00 - 15:00 PL08 ビヲティス-エクササイズ8<br>15:15 - 16:30 《LIVE》L05 3ガブラクティス5-体幹コア<br>15:30 - 17:30 PL09 ビヲティス-エクササイズ9                                                                      | 8:45 - 9:45 《LIVE》L11 リラクゼスヨガ (60分)<br>9:15 - 9:30 L17 meddy・メディテーション (15分)<br>10:00 - 11:00 《LIVE》L17 meddy・メディテーション (15分)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 TE22 指導実践：デモンストレーション3<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 BA04 前編 (立位、 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

※2025年4月5日時点のスケジュールです。変更の可能性がございますので、ご了承ください。なお、予約サイトが最新です。

FIRSTSHIP オンライン6月

| 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 木                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 金                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 土                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5月26日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5月27日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5月28日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5月29日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5月30日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5月31日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6月1日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 9:15 - 9:30 L17 meddy・メディテーション (15分)<br>10:00 - 11:00 LA05 美脚ヨガ (60分)<br>10:00 - 12:00 TE19 指導実践：ロールプレイング3<br>10:00 - 12:00 BA10 太陽礼拝基礎 (理論と実践)<br>11:30 - 12:45 L05 ヨガプラクティス5-体幹コア- (75分)<br>13:00 - 15:00 TE20 指導実践：デモンストレーション3<br>13:00 - 15:00 BA11 ロールプレイング1<br>15:15 - 16:30 L06 ヨガプラクティス6-アームバランス- (75分)<br>15:30 - 17:30 TE21 指導実践：ロールプレイング4<br>15:30 - 17:30 BA12 ロールプレイング2                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 6月2日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6月3日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6月4日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6月5日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6月6日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 6月7日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6月8日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 10:00 - 11:00 L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分)<br>10:00 - 12:00 BA07 バランス (理論と実践)<br>11:30 - 12:45 L06 ヨガプラクティス6-アームバランス- (75分)<br>13:00 - 14:00 L18 マタニティヨガ (60分)<br>13:00 - 15:00 BA08 後屈 (理論と実践)<br>15:15 - 16:30 L07 ヨガプラクティス7-後屈応用- (75分)                                                                                                                                            | 10:00 - 11:00 L09 陰ヨガ (60分)<br>10:00 - 12:00 AD12 ポーズの研究と実践3／ボスチャ<br>10:00 - 12:00 TE10 シークエンスとスクリプト作成 4<br>11:30 - 12:30 L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分)<br>13:00 - 14:00 L23 マルマヨガ (60分)<br>13:00 - 15:00 AD13 シークエンスの研究と自己実践／<br>13:00 - 15:00 TE11 シークエンスとスクリプト作成 5<br>15:15 - 16:30 L07 ヨガプラクティス7-後屈応用- (75分)<br>15:30 - 17:30 TE12 シークエンスとスクリプト作成 6<br>19:00 - 20:15 L05 ヨガプラクティス5-体幹コア- (75分)<br>19:03 - 21:03 TE09 シークエンスとスクリプト作成 3<br>20:30 - 21:30 L24 マットピラティス オーバーボール (60分)       | 9:15 - 9:30 L17 meddy・メディテーション (15分)<br>10:00 - 11:00 L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分)<br>10:00 - 12:00 BA09 逆転 (理論と実践)<br>11:30 - 12:30 L13 ウーマンライフヨガ (60分)<br>13:00 - 14:00 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分)<br>13:00 - 15:00 BA10 太陽礼拝基礎 (理論と実践)<br>15:15 - 16:15 L12 椅子ヨガ (60分)<br>19:00 - 20:00 L21 ピラティスベーシック (60分)<br>20:30 - 21:30 L22 アーキュルヴェディックヨガ (60分)                                                    | 9:15 - 9:30 L17 meddy・メディテーション (15分)<br>10:00 - 11:00 L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分)<br>10:00 - 12:00 BA11 ロールプレイング1<br>11:30 - 12:30 L19 ヨガニドラー (60分)<br>13:00 - 14:00 L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分)<br>13:00 - 15:00 BA12 ロールプレイング2<br>15:15 - 16:15 LA04 お腹引き締めヨガ (60分)<br>15:30 - 17:30 AD14 最終クラス<br>19:00 - 20:00 L15 ヴィンヤサフローベーシック (60分)<br>19:30 - 21:30 TE10 シークエンスとスクリプト作成 4                                                                              | 9:15 - 9:30 L17 meddy・メディテーション (15分)<br>10:00 - 11:00 L22 アーキュルヴェディックヨガ (60分)<br>10:00 - 12:00 BA13 ポーズの研究と実践1／ボスチャー<br>10:00 - 12:00 TE10 シークエンスとスクリプト作成 4<br>10:30 - 11:30 【卒業生限定】オンラインレッスン<br>11:30 - 12:45 L06 ヨガプラクティス6-アームバランス- (75分)<br>13:00 - 14:00 LA05 美脚ヨガ (60分)<br>13:00 - 15:00 BA14 ポーズの研究と実践2／ボスチャー<br>13:00 - 15:00 TE11 シークエンスとスクリプト作成 5<br>15:15 - 16:15 L21 ピラティスベーシック (60分)<br>15:30 - 17:30 TE12 シークエンスとスクリプト作成 6 | 8:45 - 9:45 L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分)<br>9:15 - 9:30 L17 meddy・メディテーション (15分)<br>10:00 - 11:30 【体験会】チャイヨガ指導者養成<br>10:00 - 12:00 TE10 シークエンスとスクリプト作成 4<br>10:00 - 12:00 OR01 入学オリエンテーション<br>10:00 - 12:00 OR01 入学オリエンテーション<br>10:00 - 12:00 BA13 ポーズの研究と実践1／ボスチャー<br>10:30 - 11:30 【卒業生限定】オンラインレッスン<br>12:00 - 13:00 【卒業生限定】オンラインレッスン<br>13:00 - 14:00 L22 アーキュルヴェディックヨガ (60分)<br>13:00 - 15:00 TE11 シークエンスとスクリプト作成 5<br>13:00 - 15:00 BA02 立位と座位の基本ポーズ (理論と実践)<br>13:00 - 15:00 BA14 ポーズの研究と実践2／ボスチャー | 8:45 - 9:45 L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分)<br>9:15 - 9:30 L17 meddy・メディテーション (15分)<br>10:00 - 11:00 L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分)<br>10:00 - 12:00 TE22 指導実践：デモンストレーション4<br>10:00 - 12:00 AD01 立位応用 (理論と実践)<br>11:30 - 12:30 L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分)<br>13:00 - 14:00 L08 リストラティブヨガ (60分)<br>13:00 - 15:00 BA02 立位と座位の基本ポーズ (理論と実践)<br>13:00 - 15:00 TE23 指導実践：シークエンス全体のデモン<br>13:00 - 15:00 AD02 太陽礼拝応用 (理論と実践)<br>15:15 - 16:30 L07 ヨガプラクティス7-後屈応用- (75分)                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 6月9日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6月10日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 6月11日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6月12日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6月13日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6月14日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6月15日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 10:00 - 11:00 LA02 肩こり改善ヨガ (60分)<br>10:00 - 12:00 TE01 アライメントの見方1<br>11:30 - 12:45 L05 ヨガプラクティス5-体幹コア- (75分)<br>13:00 - 14:00 L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分)<br>13:00 - 15:00 TE02 アライメントの見方2<br>15:15 - 16:15 L23 マルマヨガ (60分)                                                                                                                                                          | 10:00 - 11:00 L16 プラーナヤマ (60分)<br>10:00 - 12:00 BA15 最終クラス<br>10:00 - 12:00 TE13 シークエンスとスクリプト作成 7<br>10:30 - 11:30 【卒業生限定】オンラインレッスン<br>11:30 - 12:45 L06 ヨガプラクティス6-アームバランス- (75分)<br>13:00 - 14:00 L10 マインドフルネスヨガ (60分)<br>13:00 - 15:00 AD01 立位応用 (理論と実践)<br>13:00 - 15:00 TE14 シークエンスとスクリプト作成 8<br>15:15 - 16:15 L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分)<br>15:30 - 17:30 AD02 太陽礼拝応用 (理論と実践)<br>15:30 - 17:30 TE15 指導実践：ロールプレイング1<br>19:00 - 20:00 L24 マットピラティス オーバーボール (60分)                      | 9:15 - 9:30 L17 meddy・メディテーション (15分)<br>10:00 - 11:00 L23 マルマヨガ (60分)<br>10:30 - 11:30 【卒業生限定】オンラインレッスン<br>11:30 - 12:30 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分)<br>13:00 - 14:00 L09 陰ヨガ (60分)<br>15:15 - 16:30 L05 ヨガプラクティス5-体幹コア- (75分)<br>19:00 - 20:00 L15 ヴィンヤサフローベーシック (60分)<br>19:30 - 21:30 TE11 シークエンスとスクリプト作成 5<br>20:30 - 21:30 L08 リストラティブヨガ (60分)                                                     | 9:15 - 9:30 L17 meddy・メディテーション (15分)<br>10:00 - 11:00 L08 リストラティブヨガ (60分)<br>10:00 - 12:00 OR01 入学オリエンテーション<br>10:00 - 12:00 TE03 アジャストメント1<br>11:30 - 12:30 L15 ヴィンヤサフローベーシック (60分)<br>13:00 - 14:00 L23 マルマヨガ (60分)<br>13:00 - 14:00 【在校生限定】オンライン相談会<br>13:00 - 15:00 TE04 アジャストメント2<br>15:15 - 16:30 L07 ヨガプラクティス7-後屈応用- (75分)<br>19:00 - 20:15 L05 ヨガプラクティス5-体幹コア- (75分)<br>19:30 - 21:30 BA08 後屈 (理論と実践)<br>20:30 - 21:30 L22 アーキュルヴェディックヨガ (60分) | 9:15 - 9:30 L17 meddy・メディテーション (15分)<br>10:00 - 11:00 L11 リラク্সヨガ (60分)<br>10:00 - 12:00 BA02 立位と座位の基本ポーズ (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 TE13 シークエンスとスクリプト作成 7<br>11:30 - 12:30 L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分)<br>13:00 - 14:00 LA03 骨盤筋整ヨガ (60分)<br>13:00 - 15:00 BA03 股関節外旋 (理論と実践)<br>13:00 - 15:00 TE14 シークエンスとスクリプト作成 8<br>15:15 - 16:15 L15 ヴィンヤサフローベーシック (60分)<br>15:30 - 17:30 TE15 指導実践：ロールプレイング1                                           | 8:45 - 9:45 L25 マットピラティス サークル (60分)<br>9:15 - 9:30 L17 meddy・メディテーション (15分)<br>10:00 - 11:00 L10 マインドフルネスヨガ (60分)<br>10:00 - 12:00 TE13 シークエンスとスクリプト作成 7<br>10:00 - 12:00 BA13 ポーズの研究と実践1／ボスチャー<br>10:00 - 12:00 AD04 座位応用 (理論と実践)<br>10:30 - 11:30 【卒業生限定】オンラインレッスン<br>11:30 - 12:45 L06 ヨガプラクティス6-アームバランス- (75分)<br>13:00 - 14:00 LA04 お腹引き締めヨガ (60分)<br>13:00 - 14:30 【体験会】ママ&ベビ-ヨガ指導者養成<br>13:00 - 15:00 TE14 シークエンスとスクリプト作成 8<br>13:00 - 15:00 BA14 ポーズの研究と実践2／ボスチャー                           | 8:45 - 9:45 L10 マインドフルネスヨガ (60分)<br>9:15 - 9:30 L17 meddy・メディテーション (15分)<br>10:00 - 11:00 L15 ヴィンヤサフローベーシック (60分)<br>10:00 - 12:00 TE01 アライメントの見方1<br>10:00 - 11:15 TE24 ヨガレッスンとオブザーベーション/卒業生<br>10:00 - 12:00 AD07 ロールプレイング1<br>11:30 - 12:30 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分)<br>13:00 - 14:15 L05 ヨガプラクティス5-体幹コア- (75分)<br>13:00 - 15:00 TE02 アライメントの見方2<br>13:00 - 14:15 TE24 ヨガレッスンとオブザーベーション/卒業生<br>13:00 - 15:00 AD08 ロールプレイング2<br>15:15 - 16:15 L08 リストラティブヨガ (60分)                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 6月16日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 6月17日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 6月18日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6月19日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6月20日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6月21日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6月22日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 9:15 - 9:30 L17 meddy・メディテーション (15分)<br>10:00 - 11:00 LA04 お腹引き締めヨガ (60分)<br>10:00 - 12:00 BA04 前屈 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 TE05 インストラクション技法<br>11:30 - 12:30 L15 ヴィンヤサフローベーシック (60分)<br>13:00 - 14:00 L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分)<br>13:00 - 15:00 AD03 後屈応用 (理論と実践)<br>13:00 - 15:00 TE06 オリエンテーション<br>15:15 - 16:15 LA02 肩こり改善ヨガ (60分)<br>15:30 - 17:30 AD04 座位応用 (理論と実践) | 10:00 - 11:00 L23 マルマヨガ (60分)<br>10:00 - 12:00 AD05 アームバランス応用 (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 TE16 指導実践：デモンストレーション1<br>11:30 - 12:30 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分)<br>13:00 - 14:15 L07 ヨガプラクティス7-後屈応用- (75分)<br>13:00 - 15:00 AD06 逆転応用 (理論と実践)<br>13:00 - 15:00 TE17 指導実践：ロールプレイング2<br>15:15 - 16:15 L13 ウーマンライフヨガ (60分)<br>15:30 - 17:30 BA05 回旋 (立位、座位) (理論と実践)<br>15:30 - 17:30 TE18 指導実践：デモンストレーション2<br>19:00 - 20:15 L10 マインドフルネスヨガ (60分)<br>19:30 - 21:30 TE12 シークエンスとスクリプト作成 6            | 9:15 - 9:30 L17 meddy・メディテーション (15分)<br>10:00 - 11:00 L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分)<br>10:30 - 11:30 【卒業生限定】オンラインレッスン<br>11:30 - 12:30 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分)<br>13:00 - 14:00 L09 陰ヨガ (60分)<br>15:15 - 16:15 L24 マットピラティス オーバーボール (60分)<br>19:00 - 20:00 L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分)<br>20:30 - 21:30 L11 リラク্সヨガ (60分)                                                                                     | 9:15 - 9:30 L17 meddy・メディテーション (15分)<br>10:00 - 11:00 L16 プラーナヤマ (60分)<br>10:00 - 12:00 AD07 ロールプレイング1<br>10:00 - 12:00 TE07 シークエンスとスクリプト作成 1<br>11:30 - 12:45 L10 マインドフルネスヨガ (60分)<br>13:00 - 14:15 L05 ヨガプラクティス5-体幹コア- (75分)<br>13:00 - 15:00 TE08 シークエンスとスクリプト作成 2<br>15:15 - 16:15 L25 マットピラティス サークル (60分)<br>19:00 - 20:00 L06 ヨガプラクティス6-アームバランス- (75分)<br>20:30 - 21:30 L21 ピラティスベーシック (60分)                                                     | 10:00 - 11:00 L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分)<br>10:00 - 12:00 AD08 ロールプレイング2<br>11:30 - 12:30 L15 ヴィンヤサフローベーシック (60分)<br>13:00 - 14:00 L10 マインドフルネスヨガ (60分)<br>13:00 - 15:00 AD09 前屈シークエンスのデモンストレー<br>15:15 - 16:15 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分)                                                                                                                                                                                                    | 8:45 - 9:45 L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分)<br>10:00 - 11:00 L12 椅子ヨガ (60分)<br>10:00 - 12:00 TE16 指導実践：デモンストレーション1<br>10:00 - 12:00 BA04 前屈 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 AD10 後屈シークエンスのデモンストレー<br>10:30 - 11:30 【卒業生限定】オンラインレッスン<br>11:30 - 12:30 L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分)<br>13:00 - 14:00 L15 ヴィンヤサフローベーシック (60分)<br>13:00 - 15:00 TE17 指導実践：ロールプレイング2<br>13:00 - 15:00 BA05 回旋 (立位、座位) (理論と実践)<br>13:00 - 15:00 AD11 ツイストシークエンスのデモンストレー<br>14:15 - 15:15 【卒業生限定】オンラインレッスン                             | 10:00 - 11:00 L11 リラク্সヨガ (60分)<br>10:00 - 12:00 1 歩差をつける！レッスンの語彙力を磨くワーク<br>10:00 - 12:00 BA04 前屈 (立位、座位) (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 1 歩差をつける！レッスンの語彙力を磨くワーク<br>10:00 - 11:15 TE24 ヨガレッスンとオブザーベーション/卒業生<br>10:00 - 12:00 AD13 シークエンスの研究と自己実践／セルフ<br>11:30 - 12:30 L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分)<br>13:00 - 14:00 L22 アーキュルヴェディックヨガ (60分)<br>13:00 - 15:00 BA05 回旋 (立位、座位) (理論と実践)<br>13:00 - 15:00 TE05 インストラクション技法<br>13:00 - 14:15 TE24 ヨガレッスンとオブザーベーション/卒業生<br>13:00 - 15:00 AD14 最終クラス |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 6月23日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 6月24日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 6月25日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6月26日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6月27日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6月28日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6月29日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 休校日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10:00 - 11:15 L05 ヨガプラクティス5-体幹コア- (75分)<br>10:00 - 12:00 BA06 体幹、コア (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 TE19 指導実践：ロールプレイング3<br>11:30 - 12:45 L10 マインドフルネスヨガ (60分)<br>13:00 - 14:00 L24 マットピラティス オーバーボール (60分)<br>13:00 - 15:00 AD10 後屈シークエンスのデモンストレー<br>13:00 - 15:00 TE20 指導実践：デモンストレーション3<br>15:15 - 16:15 LA03 骨盤筋整ヨガ (60分)<br>15:30 - 17:30 AD11 ツイストシークエンスのデモンストレー<br>15:30 - 17:30 TE21 指導実践：ロールプレイング4<br>19:00 - 20:15 L07 ヨガプラクティス7-後屈応用- (75分)<br>20:30 - 21:30 L25 マットピラティス サークル (60分) | 9:15 - 9:30 L17 meddy・メディテーション (15分)<br>10:00 - 11:00 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分)<br>11:30 - 12:30 L23 マルマヨガ (60分)<br>13:00 - 14:00 LA04 お腹引き締めヨガ (60分)<br>13:30 - 16:30 副業&フリーランスヨガインストラクター向け<br>13:30 - 16:30 副業&フリーランスヨガインストラクター向け<br>15:15 - 16:15 L25 マットピラティス サークル (60分)<br>19:00 - 20:15 L15 ヴィンヤサフローベーシック (60分)<br>19:30 - 21:30 TE13 シークエンスとスクリプト作成 7<br>20:30 - 21:30 L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分) | 9:15 - 9:30 L17 meddy・メディテーション (15分)<br>10:00 - 11:00 L23 マルマヨガ (60分)<br>10:00 - 12:00 OR01 入学オリエンテーション<br>10:00 - 12:00 TE09 シークエンスとスクリプト作成 3<br>11:30 - 12:30 L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分)<br>13:00 - 14:15 L07 ヨガプラクティス7-後屈応用- (75分)<br>13:00 - 15:00 TE10 シークエンスとスクリプト作成 4<br>15:15 - 16:15 L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分)<br>19:00 - 20:00 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分)<br>19:30 - 21:30 BA09 逆転 (理論と実践)<br>20:30 - 21:30 L15 ヴィンヤサフローベーシック (60分)                  | 9:15 - 9:30 L17 meddy・メディテーション (15分)<br>10:00 - 11:00 L21 ピラティスベーシック (60分)<br>10:00 - 12:00 BA07 バランス (理論と実践)<br>11:30 - 12:30 L22 アーキュルヴェディックヨガ (60分)<br>13:00 - 14:00 L24 マットピラティス オーバーボール (60分)<br>13:00 - 15:00 BA08 後屈 (理論と実践)<br>15:15 - 16:30 L05 ヨガプラクティス5-体幹コア- (75分)                                                                                                                                                          | 9:15 - 9:30 L17 meddy・メディテーション (15分)<br>10:00 - 11:00 L21 ピラティスベーシック (60分)<br>10:00 - 12:00 BA07 バランス (理論と実践)<br>11:30 - 12:30 L22 アーキュルヴェディックヨガ (60分)<br>13:00 - 14:00 L24 マットピラティス オーバーボール (60分)<br>13:00 - 15:00 BA08 後屈 (理論と実践)<br>15:15 - 16:30 L05 ヨガプラクティス5-体幹コア- (75分)                                                                                                                                                                                                                      | 8:45 - 9:45 L16 プラーナヤマ (60分)<br>9:15 - 9:30 L17 meddy・メディテーション (15分)<br>10:00 - 11:00 L21 ピラティスベーシック (60分)<br>10:00 - 12:00 TE19 指導実践：ロールプレイング3<br>10:00 - 12:00 AD01 立位応用 (理論と実践)<br>10:00 - 12:00 TE01 アライメントの見方1<br>11:30 - 12:30 L08 リストラティブヨガ (60分)<br>13:00 - 14:15 L07 ヨガプラクティス7-後屈応用- (75分)<br>13:00 - 15:00 TE20 指導実践：デモンストレーション3<br>13:00 - 15:00 AD02 太陽礼拝応用 (理論と実践)<br>13:00 - 15:00 TE02 アライメントの見方2                                                                   | 8:45 - 9:45 LA01 美律ホルモンヨガ (60分)<br>9:15 - 9:30 L17 meddy・メディテーション (15分)<br>10:00 - 11:00 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分)<br>10:00 - 11:15 TE24 ヨガレッスンとオブザーベーション/卒業生<br>10:00 - 12:00 TE04 アジャストメント2<br>11:30 - 12:30 L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分)<br>13:00 - 14:00 L13 ウーマンライフヨガ (60分)<br>13:00 - 14:15 TE24 ヨガレッスンとオブザーベーション/卒業生<br>13:00 - 15:00 TE05 インストラクション技法<br>15:15 - 16:15 L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分)<br>15:30 - 17:30 TE25 修了式 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6月30日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 7月1日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 7月2日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 7月3日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 7月4日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 7月5日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10:00 - 11:15 L06 ヨガプラクティス6-アームバランス- (75分)<br>10:00 - 12:00 TE11 シークエンスとスクリプト作成 5<br>11:30 - 12:30 L12 椅子ヨガ (60分)<br>13:00 - 14:00 L25 マットピラティス サークル (60分)<br>13:00 - 15:00 TE12 シークエンスとスクリプト作成 6<br>15:15 - 16:15 L18 マタニティヨガ (60分)                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

※2025年5月20日時点のスケジュールです。変更の可能性がございますので、ご了承ください。なお、予約サイトが最新です。



下記オンラインレッスンでは、受講時にご用意いただくものがございます。

## ●【L8リストラティブヨガ】

- ・ヨガ用ボルスター 1個  
(ボルスターがない場合は、高さ15cm×縦30cm×横70cmくらいになるようにクッションや毛布をご用意ください)
- ・ブランケットまたはタオルケット 2枚以上
- ・ヨガ用ブロック 2個以上
- ・ヨガ用ベルト 1本以上

## ●【L12椅子ヨガ】

- ・安定した椅子 1脚 (キャスター、ひじ掛けがついていないもの)
- ・ブランケットまたはタオルケット 2枚
- ・ヨガ用ブロック 2個
- ・ヨガ用ベルト 1本

ボルスター、プロップスはこちら↓からご購入いただけます。

<http://www.firstship.net/yogagoods/01>