

FIRSTSHIP 大阪 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 - 12:00 AD01 立位応用（理論と実践） 13:00 - 15:00 AD02 太陽礼拝応用（理論と実践） 15:30 - 17:30 PM01 呼吸解剖学と感覚力1 19:00 - 20:15 《LIVE》L05 ヨガプラクティス5-体幹コア 20:30 - 21:30 《LIVE》L09 陰ヨガ（60分）	10:00 - 12:00 TE16 指導実践：デモンストレーション2 13:00 - 15:00 TE17 指導実践：ロールブレイング2 15:30 - 17:30 TE18 指導実践：デモンストレーション2	8:30 - 9:30 L20 ヴィンヤサフローヨガ（60分） 10:00 - 12:00 TE19 指導実践：ロールブレイング3 13:00 - 15:00 TE20 指導実践：デモンストレーション3 15:30 - 17:30 TE21 指導実践：ロールブレイング4	10:00 - 11:00 L04 ヨガプラクティス4-回旋-（60分） 10:00 - 12:00 TE22 指導実践：デモンストレーション4 11:30 - 12:30 《LIVE》L22 アーユルヴェディックヨガ（60分） 13:00 - 14:00 《LIVE》L02 ヨガプラクティス2-前屈-（60分） 13:00 - 15:00 TE23 指導実践：シークエンス全体の理解 15:15 - 16:15 L08 リストラティブヨガ（60分） 15:30 - 16:45 TE24 ヨガレッスンとオブザベーション
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
10:00 - 11:30 L14 ヨガサータナ（90分） 10:00 - 11:15 TE24 ヨガレッスンとオブザベーション 11:30 - 12:45 TE24 ヨガレッスンとオブザベーション 12:00 - 13:00 L01 ヨガプラクティス1-外旋-（60分） 13:45 - 15:00 TE24 ヨガレッスンとオブザベーション 15:00 - 16:00 L09 陰ヨガ（60分） 15:15 - 16:30 TE24 ヨガレッスンとオブザベーション 16:30 - 17:30 FIRSTSHIP卒業生による特別レッスン	10:00 - 11:15 TE24 ヨガレッスンとオブザベーション 11:30 - 12:45 TE24 ヨガレッスンとオブザベーション 13:30 - 14:30 L12 椅子ヨガ（60分） 13:45 - 15:00 TE24 ヨガレッスンとオブザベーション 15:15 - 16:15 L16 プラナーヤーマ（60分） 15:15 - 17:15 TE25 修了式	10:00 - 11:00 L03 ヨガプラクティス3-後屈-（60分） 11:30 - 12:45 L05 ヨガプラクティス5-体幹コア-（75分） 15:15 - 16:15 L11 リラックスヨガ（60分）	10:00 - 12:00 AD03 後屈応用（理論と実践） 13:00 - 15:00 AD04 座位応用（理論と実践） 15:30 - 17:30 PM02 呼吸解剖学と感覚力2 19:00 - 20:00 《LIVE》L01 ヨガプラクティス1-外旋-（60分） 20:30 - 21:30 《LIVE》L15 ヴィンヤサフローベーシック（60分）	休校日	10:00 - 12:00 AD12 ポーズの研究と実践3／ポストチャー 13:00 - 15:00 AD13 シークエンスの研究と自己実践／ 15:30 - 17:30 WS10 リストラティブヨガ	10:00 - 12:00 WS08 シークエンス解説1 13:00 - 15:00 AD01 立位応用（理論と実践） 15:30 - 17:30 AD02 太陽礼拝応用（理論と実践）
5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日
10:00 - 11:15 L06 ヨガプラクティス6-アームバランス-（75分） 11:45 - 12:30 L17 meddy・メディテーション（45分） 15:30 - 16:30 L02 ヨガプラクティス2-前屈-（60分）	8:45 - 9:45 L03 ヨガプラクティス3-後屈-（60分） 10:00 - 11:00 L11 リラックスヨガ（60分） 11:30 - 12:30 L13 ウーマンライフヨガ（60分） 14:00 - 15:00 L15 ヴィンヤサフローベーシック（60分） 15:15 - 16:15 L08 リストラティブヨガ（60分）	10:00 - 11:15 L07 ヨガプラクティス7-後屈応用-（75分） 11:30 - 12:30 L09 陰ヨガ（60分） 15:15 - 16:15 L04 ヨガプラクティス4-回旋-（60分）	10:00 - 12:00 AD05 アームバランス応用（理論と実践） 13:00 - 15:00 AD06 逆転応用（理論と実践） 13:00 - 14:00 L12 椅子ヨガ（60分） 15:15 - 16:30 L05 ヨガプラクティス5-体幹コア-（75分） 15:30 - 17:30 PM03 プラナーヤーマ&メディテーション1 19:00 - 20:15 《LIVE》L06 ヨガプラクティス6-アームバ 20:30 - 21:30 《LIVE》L21 ピラティスベーシック（60分）	休校日	8:30 - 9:30 L03 ヨガプラクティス3-後屈-（60分） 10:00 - 12:00 WS09 シークエンス解説2 13:00 - 15:00 AD14 最終クラス 15:30 - 17:30 TE01 アライメントの見方1	10:00 - 12:00 WS12 アーユルヴェーダスバイスの効用 13:00 - 15:00 WS13 アーユルヴェーダ/ギョーを作る 15:30 - 17:30 AD03 後屈応用（理論と実践）
5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日
10:00 - 11:00 L22 アーユルヴェディックヨガ（60分） 11:30 - 12:45 L20 ヴィンヤサフローアドバンス（75分） 15:30 - 16:30 L16 プラナーヤーマ（60分）	10:00 - 11:00 L21 ピラティスベーシック（60分） 11:30 - 12:30 L01 ヨガプラクティス1-外旋-（60分） 15:15 - 16:15 L19 ヨガニドラー（60分）	10:00 - 11:00 L04 ヨガプラクティス4-回旋-（60分） 11:30 - 12:30 L11 リラックスヨガ（60分） 15:15 - 16:30 L06 ヨガプラクティス6-アームバランス-（75分）	10:00 - 12:00 AD07 ロールブレイング1 13:00 - 15:00 AD08 ロールブレイング2 15:30 - 17:30 WS06 ライフスタイルとしてのヨガ 15:30 - 16:30 L13 ウーマンライフヨガ（60分） 19:00 - 20:00 《LIVE》L21 ピラティスベーシック（60分） 20:30 - 21:30 《LIVE》L08 リストラティブヨガ（60分）	休校日	10:00 - 12:00 TE02 アライメントの見方2 13:00 - 15:00 TE03 アジャストメント1 15:30 - 17:30 TE04 アジャストメント2	8:45 - 9:45 L03 ヨガプラクティス3-後屈-（60分） 10:00 - 12:00 AD04 座位応用（理論と実践） 13:00 - 15:00 AD05 アームバランス応用（理論と実践） 15:30 - 17:30 PM01 呼吸解剖学と感覚力1
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
休校日	8:45 - 9:45 L03 ヨガプラクティス3-後屈-（60分） 10:00 - 11:00 L16 プラナーヤーマ（60分） 11:30 - 12:45 《LIVE》L05 ヨガプラクティス5-体幹コア 14:00 - 15:00 L08 リストラティブヨガ（60分） 15:15 - 16:15 L15 ヴィンヤサフローベーシック（60分）	10:00 - 11:15 L20 ヴィンヤサフローアドバンス（75分） 11:45 - 12:45 L12 椅子ヨガ（60分） 15:15 - 16:15 L03 ヨガプラクティス3-後屈-（60分）	10:00 - 12:00 PM04 プラナーヤーマ&メディテーション2 13:00 - 15:00 AD09 前屈シークエンスのデモンストレー 15:15 - 16:15 L21 ピラティスベーシック（60分） 15:30 - 17:30 WS07 ヨガ・ストラから見る私たちの西 19:00 - 20:15 《LIVE》L07 ヨガプラクティス7-後屈応用 20:30 - 21:30 《LIVE》L22 アーユルヴェディックヨガ（60分）	休校日	8:30 - 9:30 L01 ヨガプラクティス1-外旋-（60分） 10:00 - 12:00 TE05 インストラクション技法 13:00 - 15:00 TE06 オリエンテーション 15:30 - 17:30 TE07 シークエンスとスクリプト作成1	

※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 大阪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
				休校日		10:00 - 12:00 AD06 逆転応用（理論と実践） 13:00 - 15:00 AD07 ロールブレイング1 15:30 - 17:30 PM02 呼吸解剖学と感覚力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
8:45 - 9:45 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 10:00 - 12:00 TE16 指導実践：デモンストレーション1 10:00 - 11:00 L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分) 11:30 - 12:45 L06 ヨガプラクティス6-アームバランス- (7 13:00 - 15:00 TE17 指導実践：ロールブレイング2 13:00 - 14:00 L11 リラククスヨガ (60分) 15:15 - 16:30 L07 ヨガプラクティス7-後屈応用- (75分) 15:30 - 17:30 TE18 指導実践：デモンストレーション2	8:45 - 9:45 L22 アーユルヴェディックヨガ (60分) 10:00 - 12:00 TE19 指導実践：ロールブレイング3 10:00 - 11:00 L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分) 11:30 - 12:30 L13 ウーマンライフヨガ (60分) 11:30 - 12:30 L16 プラナヤーマ (60分) 13:00 - 15:00 TE20 指導実践：デモンストレーション3 13:00 - 14:00 L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分) 15:15 - 16:15 L08 リストラティブヨガ (60分) 15:30 - 17:30 TE21 指導実践：ロールブレイング4	10:00 - 12:00 OR01 入学オリエンテーション 10:00 - 11:00 L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分) 11:30 - 12:30 L13 ウーマンライフヨガ (60分) 13:00 - 15:00 BA02 立位と座位の基本ポーズ（理論と実践） 13:00 - 14:00 L21 ピラティスベーシック (60分) 15:15 - 16:15 L12 椅子ヨガ (60分) 15:30 - 17:30 BA03 股関節外旋（理論と実践）	10:00 - 12:00 AD10 後屈シークエンスのデモンストレーション 13:00 - 15:00 AD11 ツイストシークエンスのデモンストレーション 15:30 - 17:30 WS11 椅子ヨガ		8:45 - 9:45 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 10:00 - 12:00 TE08 シークエンスとスクリプト作成 2 10:00 - 11:00 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 11:30 - 12:30 L21 ピラティスベーシック (60分) 13:00 - 15:00 TE09 シークエンスとスクリプト作成 3 13:00 - 14:00 L11 リラククスヨガ (60分) 15:15 - 16:15 L08 リストラティブヨガ (60分) 15:30 - 17:30 TE10 シークエンスとスクリプト作成 4	10:00 - 12:00 AD08 ロールブレイング 2 13:00 - 15:00 AD09 前屈シークエンスのデモンストレーション 15:30 - 17:30 PM03 プラナヤーマ&メディテーション1
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
8:45 - 9:45 L13 ウーマンライフヨガ (60分) 10:00 - 12:00 TE22 指導実践：デモンストレーション4 10:00 - 11:00 L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分) 11:30 - 12:15 L17 meddy・メディテーション (15分) 13:00 - 15:00 TE23 指導実践：シークエンス全体のデ 13:00 - 14:00 L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分) 15:15 - 16:30 L05 ヨガプラクティス5-体幹コア- (75分) 15:30 - 16:45 TE24 ヨガレッスンとオブザベーション/卒業	8:45 - 9:45 L21 ピラティスベーシック (60分) 10:00 - 11:15 TE24 ヨガレッスンとオブザベーション/卒業 10:00 - 11:00 L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分) 11:30 - 12:45 TE24 ヨガレッスンとオブザベーション/卒業 11:30 - 12:45 L20 ヴィンヤサフロ-アドバンス (75分) 13:00 - 14:00 L08 リストラティブヨガ (60分) 13:45 - 15:00 TE24 ヨガレッスンとオブザベーション/卒業 15:15 - 16:30 TE24 ヨガレッスンとオブザベーション/卒業 15:15 - 16:30 L07 ヨガプラクティス7-後屈応用- (75分)	10:00 - 12:00 AY01 アーユルヴェータ概論 10:00 - 11:15 L05 ヨガプラクティス5-体幹コア- (75分) 11:30 - 12:30 L09 陰ヨガ (60分) 13:00 - 15:00 BA01-3 イントロダクション3 13:00 - 14:00 L15 ヴィンヤサフロ-ベーシック (60分) 15:15 - 16:15 L19 ヨガニドラー (60分) 15:30 - 17:30 WS01 What is yoga	10:00 - 12:00 AD12 ポーズの研究と実践3/ボスチャ 10:00 - 11:00 L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分) 11:30 - 12:30 L11 リラククスヨガ (60分) 13:00 - 15:00 AD13 シークエンスの研究と自己実践/ボ 14:00 - 15:00 L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分) 15:15 - 16:15 L12 椅子ヨガ (60分) 15:30 - 17:30 WS10 リストラティブヨガ 16:30 - 17:30 FIRSTSHIP卒業生による特別レッスン☆ 19:00 - 20:15 L05 ヨガプラクティス5-体幹コア- (75分) 20:30 - 21:30 L22 アーユルヴェディックヨガ (60分)		10:00 - 12:00 TE11 シークエンスとスクリプト作成 5 13:00 - 15:00 TE12 シークエンスとスクリプト作成 6 15:30 - 17:30 TE13 シークエンスとスクリプト作成 7 13:00 - 14:15 L05 ヨガプラクティス5-体幹コア- (75分) 15:15 - 16:15 L08 リストラティブヨガ (60分) 15:30 - 17:30 WS06 ライフスタイルとしてのヨガ	10:00 - 12:00 AD10 後屈シークエンスのデモンストレーション 10:00 - 11:30 【体験会】ヴィンヤサフロ-ヨガ指導者養成 13:00 - 15:00 AD11 ツイストシークエンスのデモンストレーション 13:00 - 14:15 L05 ヨガプラクティス5-体幹コア- (75分) 15:15 - 16:15 L08 リストラティブヨガ (60分) 15:30 - 17:30 WS06 ライフスタイルとしてのヨガ
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
10:00 - 11:15 TE24 ヨガレッスンとオブザベーション/卒業 10:00 - 11:15 L06 ヨガプラクティス6-アームバランス- (7 11:30 - 12:45 TE24 ヨガレッスンとオブザベーション/卒業 11:30 - 12:30 L12 椅子ヨガ (60分) 13:45 - 15:45 TE25 修了式 14:00 - 15:00 L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分)	10:00 - 11:00 L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分) 11:30 - 12:30 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 13:00 - 14:00 L08 リストラティブヨガ (60分)	10:00 - 12:00 AY02 トリド-シャ・3つの性質 13:00 - 15:00 BA02 立位と座位の基本ポーズ（理論と実践） 13:00 - 14:00 L12 椅子ヨガ (60分) 15:15 - 16:15 L13 ウーマンライフヨガ (60分) 15:30 - 17:30 BA03 股関節外旋（理論と実践）	10:00 - 12:00 WS09 シークエンス解説2 10:00 - 11:00 L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分) 11:30 - 12:30 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 13:00 - 15:00 AD14 最終クラス 14:00 - 15:00 L16 プラナヤーマ (60分) 15:15 - 16:15 L15 ヴィンヤサフロ-ベーシック (60分) 15:30 - 17:30 TE01 アライメントの見方1 16:30 - 17:30 FIRSTSHIP卒業生による特別レッスン☆ 19:00 - 20:15 L06 ヨガプラクティス6-アームバランス- (7 20:30 - 21:30 L21 ピラティスベーシック (60分)		10:00 - 12:00 TE14 シークエンスとスクリプト作成 8 10:00 - 11:00 L11 リラククスヨガ (60分) 11:30 - 12:30 L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分) 13:00 - 15:00 TE15 指導実践：ロールブレイング1 15:30 - 17:30 TE16 指導実践：デモンストレーション1	10:00 - 12:00 PM04 プラナヤーマ&メディテーション2 13:00 - 15:00 AD12 ポーズの研究と実践3/ボスチャ-ラボ 11:30 - 12:30 L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分) 13:00 - 14:00 L22 アーユルヴェディックヨガ (60分) 15:15 - 16:15 L09 陰ヨガ (60分) 15:30 - 17:30 WS07 ヨガ・スートラから見る私たちの苦悩 16:30 - 17:30 FIRSTSHIP卒業生による特別レッスン☆多
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	8:45 - 9:45 L15 ヴィンヤサフロ-ベーシック (60分) 10:00 - 11:00 L21 ピラティスベーシック (60分) 11:30 - 12:30 L01 ヨガプラクティス1-外旋- (60分) 13:00 - 14:00 L02 ヨガプラクティス2-前屈- (60分) 15:15 - 16:45 L14 ヨガサーダナ (90分)	8:45 - 9:45 L22 アーユルヴェディックヨガ (60分) 10:00 - 12:00 AY03 食事論 13:00 - 15:00 BA04 前屈（立位、座位）（理論と実践） 15:30 - 17:30 BA05 回旋（立位、座位）（理論と実践）	10:00 - 12:00 TE02 アライメントの見方2 10:00 - 11:00 L11 リラククスヨガ (60分) 11:30 - 12:30 FIRSTSHIP卒業生による特別レッスン☆ 13:00 - 15:00 TE03 アジャストメント1 13:00 - 14:00 L04 ヨガプラクティス4-回旋- (60分) 15:15 - 16:15 L08 リストラティブヨガ (60分) 15:30 - 17:30 TE04 アジャストメント2 19:00 - 20:00 L03 ヨガプラクティス3-後屈- (60分) 20:30 - 21:30 L15 ヴィンヤサフロ-ベーシック (60分)		10:00 - 12:00 TE17 指導実践：ロールブレイング2 13:00 - 15:00 TE18 指導実践：デモンストレーション2 15:30 - 17:30 TE19 指導実践：ロールブレイング3	10:00 - 12:00 AD13 シークエンスの研究と自己実践/セル 10:00 - 11:30 L14 ヨガサーダナ (90分) 11:30 - 12:15 L17 meddy・メディテーション (15分) 13:00 - 15:00 AD14 最終クラス 15:15 - 16:15 L13 ウーマンライフヨガ (60分) 15:30 - 17:30 WS11 椅子ヨガ 16:30 - 17:30 FIRSTSHIP卒業生による特別レッスン☆多
6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日
10:00 - 11:15 L20 ヴィンヤサフロ-アドバンス (75分) 11:30 - 12:30 L11 リラククスヨガ (60分) 13:45 - 15:00 L07 ヨガプラクティス7-後屈応用- (75分) 15:15 - 16:15 L19 ヨガニドラー (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。