

H30.5～7月 タイムスケジュール表

不定期土曜日 10:30～17:30 (1h休憩)

	5月12日	5月19日	5月26日	6月2日	6月9日	6月16日	6月23日	6月30日	7月7日	7月14日
10:00	着替え・準備									
10:30	ピラティス 概論・理論 (●●)	機能解剖学 (●●)	テスト (●●)	ピラティス 実技 (指導練習) (●)	ピラティス 実技 (指導練習) (●)	ヨガ 概論・理論 (●●)	ヨガ実技 (●●)	テスト (●●)	ヨガ実技 (指導練習) (●)	ヨガ実技試験 (●)
11:00			指導法 (●●)					指導法 (●●)		
11:30			指導法 (●●)					指導法 (●●)		
12:00										
12:30	休憩									
13:00										
13:30	ピラティス 実技 (●●)	ピラティス 実技 (●●)	ピラティス 実技 (●●)	ピラティス 実技 (指導練習) (●)	ピラティス 実技試験 (●)	ヨガ実技 (●●)	ヨガ実技 (●●)	ヨガ実技 (指導練習) (●)	ヨガ実技 (指導練習) (●)	ヨガ実技試験 (●)
14:00										
14:30										
15:00										
15:30										
16:00										
16:30										
17:00										
17:30	片付け・着替え									

● ベーシックコース・・・30h

● アドバンスコース・・・60h

※補講日7月21日・28日を予定しております。