

**シャクティモンディヨガ**  
**全米ヨガアライアンス 200 時間トレーニング**

- コース日程： 2022 年 7 月 14 日～2022 年 10 月 28 日。
- スタジオでの対面：毎週木曜日、及び、第 2 第 4 金曜日@9:00～15:00。
- オンライン：7～10 月に録画視聴（60 分のヨガ x 24 本分を好きな時間に）。
- 宿題：指導練習などの宿題があります。

**【7月】**

月	火	水	木	金	土	日
11	12	13	14 スタジオ対面 ※9:00～14:00	15	16	17
18	19	20	21 スタジオ対面 9:00～15:00	22 スタジオ対面 9:00～15:00	23	24
25	26	27	28 スタジオ対面 9:00～15:00	29 スタジオ対面 9:00～15:00	30	31

※7月14日は14:00終了になります。

**【8月】**

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4 スタジオ対面 9:00～15:00	5	6	7
8	9	10	11 スタジオ対面 9:00～15:00	12 スタジオ対面 9:00～15:00	13	14
15	16	17	18 スタジオ対面 9:00～15:00	19	20	21
22	23	24	25 スタジオ対面 9:00～15:00	26 スタジオ対面 9:00～15:00	27	28
29	30	31				

**【9月】**

月	火	水	木	金	土	日
			1 スタジオ対面 9:00～15:00	2	3	4
5	6	7	8 スタジオ対面 9:00～15:00	9 スタジオ対面 9:00～15:00	10	11
12	13	14	15 スタジオ対面 9:00～15:00	16	17	18
19	20	21	22 スタジオ対面 9:00～15:00	23 スタジオ対面 9:00～15:00	24	25
26	27	28	29 スタジオ対面 9:00～15:00	30 スタジオ対面 9:00～15:00		

**【10月】**

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6 スタジオ対面 9:00～15:00	7	8	9
10	11	12	13 スタジオ対面 9:00～15:00	14 スタジオ対面 9:00～15:00	15	16
17	18	19	20 スタジオ対面 9:00～15:00	21	22	23
24	25	26	27 スタジオ対面 9:00～15:00	28 卒業式 9:00～15:00	29	30