

8月オンラインスケジュール (※スケジュールは変更になる可能性があります)

							土	日
							8/1	8/2
	【料金】							
午前クラス	・シングルプラン(単発受講) 120分2,500円 90分クラス2,000円 60分クラス1,000円 45分クラス800円 30分クラス600円 20分クラス500円 ・1か月フリープラン(受け放題) (※8/9~8/16毎朝瞑想クラスを除く) 8,000円→特別価格 7,000円 ・毎朝瞑想クラス8/9~16 8日間特別価格1,500円 (1回600円 8/9は座学込60分 1,000円)						やさしいゆったり流れる フローインドヨガ 10:00~11:30(90)	
午後クラス	【お知らせ】 ★8/9~16毎朝瞑想週間のクラスは瞑想を習慣化する為に瞑想を理解し実践をするクラスです。8/9は前半は座学です。 ★8/15Specia lclass Rajendra Pandey先生のクラスはフリープランに含まれております。単発受講の方はご予約下さい。 ★8/22筋膜リリースと陰ヨガのクラスはテニスボール(コンディショニングボール)を使用し、陰ヨガと組み合わせて行うクラスです。 ボール2つ、ヨガブロック2つ、タオルまたはブランケット、ボルスターや大きめのクッションなどご準備の上ご参加ください。							
夜クラス								
		月	火	水	木	金	土	日
		8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9
午前クラス	目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20)		やさしいインドヨガ 10:00~11:00(60)		目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20)	やさしい陰ヨガ 10:00~11:00(60)		
午後クラス	椅子を使って 楽しむインドヨガ 13:00~13:45(45)						陰ヨガ ベーシック 15:00~16:30(90)	
夜クラス	寝たまま行う 夜のインドヨガ 22:30~23:00(30)			やさしい 夜の陰ヨガ 22:00~23:00(60)		夜のインドヨガ 月の礼拝 22:00~22:45(45)		
		月	火	水	木	金	土	日
		8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16
8/9~8/16 6:30~7:00(8/9のみ6:00~7:00) 毎朝瞑想週間 (瞑想を理解し習慣化しよう) ※別途お申込みが必要なクラスです								
午前クラス			やさしい陰ヨガ 10:00~11:00(60)			やさしいフローインドヨガ 10:00~11:00(60)	★Special class 11:00~12:30(90) インドリシケシより Rajendra Pandey先生の 伝統的なヨガクラス	
午後クラス	鍛えてすっきり 爽快♪インドヨガ 14:00~15:30(90)				陰ヨガベーシック 13:00~14:30(90)			
夜クラス				寝たまま行う 夜のインドヨガ 22:00~22:30(30)		おやすみ前の やさしい陰ヨガ 21:00~22:00(60)		
		月	火	水	木	金	土	日
		8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23
午前クラス				目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20)			筋膜リリースと陰ヨガ 10:00~12:00(120)	
午後クラス	椅子を使って 楽しむインドヨガ 13:00~13:45(45)		やさしいインドヨガ 14:00~15:00(60)					
夜クラス	眠らない 眠りのヨガニドラー 22:15~23:00(45)			夜のインドヨガ 月の礼拝 21:00~22:00(60)		おやすみ前の インドヨガ 22:00~22:45(45)		
		月	火	水	木	金	土	日
		8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30
午前クラス	目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20)				目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20)			
午後クラス	やさしいインドヨガ 14:00~15:00(60)					陰ヨガベーシック 14:00~15:00(60)	ちょっと頑張る フローインドヨガ 15:00~16:30(90)	
夜クラス				おやすみ前の やさしい陰ヨガ 21:00~22:00(60)		寝たまま行う 夜のインドヨガ 22:00~22:30(30)		