

9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)

	月	火	水	木	金	土	日
		9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6
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分)	筋膜リリースと 陰ヨガ① 10:00~12:00(120)	瞑想 7:00~8:00(60分) ※別途お申込みが必要な クラスです
午後クラス ☕️							
夜クラス 🌙		寝たまま行う 夜のインドヨガ 21:00~21:30(30)	やさしい 夜の陰ヨガ 21:00~22:00(60)		夜のインドヨガ 22:00~22:45(45)		
	月	火	水	木	金	土	日
	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13
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)	やさしい陰ヨガ 10:00~11:00(60)		瞑想 7:00~8:00(60) ※別途お申込みが必要な クラスです
午後クラス ☕️	椅子を使って 楽しむインドヨガ 14:00~14:45(45)					ゆったり流れる フローインドヨガ 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
	9/14	9/15	9/16	9/17	9/18	9/19	9/20
午前クラス ☀️		やさしい陰ヨガ 10:00~11:00(60)		目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20)		陰ヨガ ベーシック 15:00~16:30(90)	瞑想 7:00~8:00(60) ※別途お申込みが必要な クラスです
午後クラス ☕️	鍛えてすっきり 爽快♪インドヨガ 13:00~14:00(60)				やさしいフローインドヨガ 10:00~10:45(45)		
夜クラス 🌙	眠らない 眼りのヨガニドラー 22:15~23:00(45)		寝たまま行う 夜のインドヨガ 22:00~22:30(30)		夜のインドヨガ 22:00~22:45(45)		
	月	火	水	木	金	土	日
	9/21	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26	9/27
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② 10:00~12:00(120)		目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20)			瞑想 7:00~8:00(60) ※別途お申込みが必要な クラスです
午後クラス ☕️	インドヨガ (呼吸法・瞑想を含) 15:00~16:30(90)					★Special class 15:00~16:30(90) インドリシケシより Rajendra Pandey先生の 伝統的なヨガクラス	
夜クラス 🌙			夜のインドヨガ 月の礼拝 21:00~21:45(45)		寝たまま行う 夜のインドヨガ 22:00~22:30(30)		
	月	火	水			土	日
	9/28	9/29	9/30				
午前クラス ☀️	目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20)						
午後クラス ☕️							
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 21:00~22:00(60)					
<p>【料金】 ・1か月フリープラン(受け放題) 8,000円→特別価格 7,000円 ・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</p> <p>【お知らせ】 ★9/26 スペシャルクラス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。 ★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。①②の内容は異なります。 ★瞑想クラスは、瞑想を日常に取り入れて 習慣化する為に瞑想を理解し実践をするクラスです。</p>							