

10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
				10/1	10/2	10/3	10/4
午前クラス 	【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 ・瞑想(日曜)全4回初回1時間 フリープラン1,500円/シングルプラン2,000円			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 9:00~10:00 (60分)	陰ヨガベーシック 10:00~11:30(90)	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 	★筋膜リリースと陰ヨガのクラスはコンディショニングボールやテニスボールを 使用し陰ヨガと筋膜リリースを組み合わせて行うクラスです。 ボール2つ、ヨガブロック、タオルまたはブランケット、ボルスターやクッション などご準備の上ご参加ください。						
夜クラス 					夜のインドヨガ 22:00~22:45(45)		
	月	火	水	木	金	土	日
	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11
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)			瞑想 7:30~8:00(30分) ※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)		夜のインドヨガ 月の礼拝 22:00~22:45(45)		やさしい 夜の陰ヨガ 22:00~23:00(60)		
	月	火	水	木	金	土	日
	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18
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 9:00~9:45 (45分)	目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20)		陰ヨガ経絡 10:00~11:30(90)	瞑想 7:30~8:00(30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 	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
	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25
午前クラス 	目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20)		緩えてすっきり 爽快♪インドヨガ 9:00~10:00(60)	目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20)			瞑想 7:30~8:00(30分) ※別途お申込みが必要な クラスです
午後クラス 	やさしい フローインドヨガ(45) 13:00~13:45					★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)		やさしい夜の陰ヨガ 22:00~23:00(60)		
	月	火	水	木	金	土	日
	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	
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)	やさしいインドヨガ 9:00~10:00 (60分)	筋膜リリースと 陰ヨガ 10:00~12:00 (120)	
午後クラス 	やさしいフローインドヨガ 13:00~13:45(45)						
夜クラス 			寝たまま行う 夜のインドヨガ 22:00~22:30(30)		やさしい 夜の陰ヨガ 22:00~23:00(60)		