

11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
	11/30						11/1
午前クラス 		<b>【料金】</b> ・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 ・瞑想会は瞑想を習慣化していきたい人が集まりみんなで瞑想を行う会です(フリークラス) ★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。					
午後クラス 	やさしい フローインドヨガ(60) 13:00~14:00						
夜クラス 							
	月	火	水	木	金	土	日
	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8
午前クラス 		陰・陽ヨガ 9:30~11:00(90)		目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20)	ゆったり流れを楽しむ インドヨガ 10:00~11:00(60)	ちょっと頑張る インドヨガ 10:00~11:30(90)	瞑想会 6:45~7:30(45)
午後クラス 	鍛えてスッキリ♪ インドヨガ 13:00~14:00(60)						
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 21:30~22:15(45)		やさしい 夜の陰ヨガ 22:00~23:00(60)		
	月	火	水	木	金	土	日
	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15
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 9:30~10:30 (60)	目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20)			
午後クラス 						陰ヨガベーシック 15:00~16:30 (90)	
夜クラス 	眠らない 眠りのヨガニドラー 22:15~23:00(45)		寝たまま行う 夜のインドヨガ 21:00~21:30(30)		夜のインドヨガ 22:00~22:45(45)		
	月	火	水	木	金	土	日
	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22
午前クラス 	目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20)		鍛えてすっきり インドヨガ 9:30~10:30(60)	目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20)			瞑想会 6:45~7:30(45)
午後クラス 	やさしい フローインドヨガ(60) 13:00~14:00					★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
	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29
午前クラス 	目覚めのヨガと 10分瞑想 6:30~7:15(45)		やさしいインドヨガ 9:30~10:15 (45)	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 10:00~11:30 (90)		
午後クラス 						★Special class (調整中...)	
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 夜のインドヨガ 22:00~22:45(45)		