

## 12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
		12/1	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6
午前クラス ☀		目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20)			鍛えてスッキリ♪ インドヨガ 9:30~10:30(60)	目覚めのヨガと 10分瞑想 7:00~7:45(45)	
午後クラス ☕							
夜クラス 🌙			夜のインドヨガ 月の礼拝 21:30~22:15(45)			ゆったり流れを楽しむ 夜のインドヨガ 21:00~22:00(60)	
	月	火	水	木	金	土	日
	12/7	12/8	12/9	12/10	12/11	12/12	12/13
午前クラス ☀				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)	国立ヨガクラス オフライン配信 11:00~12:20 インドヨガ	瞑想会 6:45~7:30(45) フリークラス
午後クラス ☕	鍛えてスッキリ♪ インドヨガ 13:00~14:00(60)					陰・陽ヨガ 15:00~16:30 (90)	
夜クラス 🌙			寝たまま行う 夜のインドヨガ 22:00~22:30(30)		やさしい 夜の陰ヨガ 22:00~23:00(60)		
	月	火	水	木	金	土	日
	12/14	12/15	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20
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)			★Special class 10:00~11:30(90) インドリシケシより Rajendra Pandey先生 の伝統的なヨガクラス	目覚めのヨガと 10分瞑想 7:00~7:45(45)
午後クラス ☕							
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)		初級クラス 22:00~23:00(60)		
	月	火	水	木	金	土	日
	12/21	12/22	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27
午前クラス ☀			鍛えてスッキリ 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)		国立ヨガクラス オフライン配信 11:00~12:20 陰ヨガ	瞑想会 6:45~7:30(45) フリークラス
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 🌙			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
	12/28	12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3
午前クラス ☀	目覚めのヨガと 10分瞑想 6:30~7:15(45)						
午後クラス ☕							
夜クラス 🌙	夜のフロー インドヨガ 22:15~23:00(45)						
New Year Specialclass 調整中							
<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分クラス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またはテニスボール、 ヨガブロックを使用します							