

# 2021年 年末年始特別スケジュール／1月オンラインスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	★★ 年末年始特別スケジュール受け放題について ★★
	12/28	12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	・料金 2,500円 / 1月フリープランにお申込みの場合は 2,000円 ・12/29～1/4の期間中全てのクラスご参加できます。 ・12/29ラジェンドラ先生のお話しクラスのテーマは『Happiness』 ヨガの視点から2021年をhappyに過ごすヒントのお話しです。
午前 ☀️	目覚めのヨガと 10分瞑想 6:30～7:15(45)	年末年始 特別スケジュール受け放題 ※別途お申込みが必要なクラスです					やさしいインドヨガ 10:00～10:45 (45)	
午後 🍏					NEW YEAR YOGA 15:00～16:00(60)			
夜 🌙	やさしい夜の インドヨガ 22:30～23:00(30)	インドから配信ラジェンドラ先生 ヨガのお話しクラス 20:00～21:00(60) テーマ:Happiness	インドヨガと2021年を幸せに 迎えるための感謝の瞑想 20:00～21:00 (60)					★★ 1月オンラインスケジュールの詳細について ★★
	1/4	1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	・1か月フリープラン(受け放題) 8,000円→期間限定 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 国立オンライン配信 / 1,500円  ★★お知らせと座学クラスのご案内★★
午前 ☀️				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)			
午後 🍏	このへんでしっかり 鍛えておきましょう インドヨガ 13:00～14:00(60)					陰・陽ヨガ 15:00～16:30 (90)		
夜 🌙			やさしい 夜の陰ヨガ 21:00～22:00(60)		夜のほぐしのヨガと 一日終わりの感謝の瞑想 22:00～22:30(30)			
	1/11	1/12	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17	・1/24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又は テニスボール、ヨガブロックを使用します。 ・座学クラススタート!!『いまに生きるインドの教習』から学ぶインドとヨガ のクラス。 ヨーガの起源から歴史・思想・哲学・流派・現代の聖者に至るまで、ヨーガ という広大な森の全体像を学んでいきます。 ヨーガはマットの上の世界(ポーズをとること)だけではありません。 ヨーガが生まれた背景や歴史、古代インドから脈々と受け継がれてきた ヨーガを知ったら、マットの上でのポーズも、より深まる思います。 成瀬貴良氏の『いまに生きるインド教習』(善本社)を使用します。クラスま だにご用意ください。入手困難な場合はお気軽にお問合せ下さい。
午前 ☀️		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)		国立ヨガクラス オフライン配信 11:00～12:20 インドヨガ	目覚めのヨガと 10分瞑想 7:00～7:45(45)	
午後 🍏	追加クラス インドヨガ 15:00～16:00(60)							
夜 🌙			『いまに生きるインド の教習』から学ぶ インドとヨガ(座学) 20:00～21:00(60)		筋膜リリースと陰ヨガ 22:00～23:00(60)			
	1/18	1/19	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	成瀬貴良氏の『いまに生きるインド教習』(善本社)を使用します。クラスま だにご用意ください。入手困難な場合はお気軽にお問合せ下さい。
午前 ☀️		鍛えてスッキリ インドヨガ 10:00～11:00(60)	追加クラス インドヨガ 21:00～22:00	目覚めのヨガと5分瞑想 7:00～7:20(20)		インドヨガ 10:00～11:30 (90)	瞑想会 6:45～7:30(45) フリークラス	
午後 🍏	やさしい フローインドヨガ(60) 13:00～14:00							
夜 🌙	寝たまま行う 夜のインドヨガ 22:30～23:00(30)		インド配信ラジェンドラ先生 Specialヨガクラス 20:00～21:30(90) 1/23に参観		やさしい夜の陰ヨガ 22:00～23:00(60)	インド配信ラジェンドラ先生 Specialヨガクラス 18:00～19:30(90)		
	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	
午前 ☀️	目覚めのヨガと5分瞑想 7:00～7:20(20)		陰・陽ヨガ 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		
午後 🍏								
夜 🌙	夜のほぐしのヨガと 一日終わりの感謝の瞑 想 22:30～23:00(30)		『いまに生きるインド の教習』から学ぶ インドとヨガ(座学) 20:00～21:00(60)		夜のインドヨガ 月の礼拝 22:00～22:45(45)	やさしい夜のインドヨガ 21:00～22:00(60)		