

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。クラスまでにご用意ください。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	
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)		