

## 2021年 2月オンラインスケジュール

※スケジュールは変更になる場合もございます

	月	火	水	木	金	土	日	
	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	
午前 ☀				目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20)	やさしい フローインドヨガ(80) 10:00~11:00	陰・陽ヨガ(ベーシック) 10:30~12:00(90)	目覚めのヨガと 5分瞑想 7:00~7:30(30)	☆☆ 2月オンラインスケジュールの詳細について ☆☆  ・1カ月フリープラン(受け放題) 8,000円→ 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
午後 ☕	流れを楽しむ インドヨガ 13:00~14:00(60)							
夜 🌙			やさしい 夜の陰ヨガ 21:00~22:00(60)		夜のほぐしのインドヨガ 22:30~23:00(30)			
	月	火	水	木	金	土	日	
	2/8	2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	
午前 ☀		目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20)		陰・陽ヨガ(経絡) 10:0~12:00 (120)	やさしい陰ヨガ 10:00~11:00(60)	国立オンライン配信 インドヨガ 11:00~12:20	瞑想会 8:45~7:30(45) フリークラス	☆☆お知らせと座学クラスのご案内☆☆  ・2/28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)お気軽にご参加ください。  ・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 デニスボール、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。
午後 ☕	シェイプアップインドヨガ 13:00~14:00(60)							
夜 🌙	夜のほぐしのインドヨガ 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)			
	月	火	水	木	金	土	日	
	2/15	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	
午前 ☀				目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20)				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い合わせ下さい。
午後 ☕		流れを楽しむフローインドヨガ 13:00~14:00(60)						
夜 🌙	夜のほぐしのヨガ 22:30~23:00(30)		やさしい 夜の陰ヨガ 21:00~22:00(60)		筋膜リリースと陰ヨガ 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)		
	月	火	水	木	金	土	日	
	2/22	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28	
午前 ☀				目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20)		国立オンライン配信 陰ヨガ 11:00~12:20		
午後 ☕	やさしい フローインドヨガ(60) 13:00~14:00	シェイプアップインドヨガ と陰ヨガ(90) 15:00~16:30						
夜 🌙	寝たまま行う 夜のインドヨガ 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)		やさしい夜の陰ヨガ 22:00~23:00(60)	やさしいインドヨガ 21:00~22:00(60)		