

2021年 3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がございます

	月	火	水	木	金	土	日	
	3/1	3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7	
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 10:30～12:00(90)	目覚めのヨガと 5分瞑想 7:00～7:30(30)	☆☆ 3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) 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 🌙		夜のほぐしのインドヨガ 21:00～21:30(30)	やさしい 夜の陰ヨガ 21:00～22:00(80)		夜のほぐしのインドヨガ 22:00～22:30(30)			
	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12	3/13	3/14	
午前 ☀	目覚めのヨガと5分瞑想 7:00～7:20(20)		目覚めのヨガと5分瞑想 7:00～7:20(20)			国立ヨガクラス オンライン配信 インドヨガ 11:00～12:20		☆☆お知らせと座学クラスのご案内☆☆ ・3/21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。
午後 ☕								
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(80)		夜のほぐしのインドヨガ 22:00～22:30(30)	夜のインドヨガ 月の礼拝 21:00～21:45(45)		
	3/15	3/16	3/17	3/18	3/19	3/20	3/21	
午前 ☀				目覚めのヨガと5分瞑想 7:00～7:20(20)			瞑想会 8:45～7:30(45) フリークラス	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)だけではなくあります。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 ☕		やさしいインドヨガ 13:00～14:00(60)				シェイプアップインドヨガ と春の養生の陰ヨガ(120) (肝と胆の養生) 15:00～17:00		
夜 🌙	夜のほぐしのヨガ 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)	やさしい 夜のインドヨガ 21:00～22:00(80)		筋膜リリースと陰ヨガ 22:00～23:00(80)			
	3/22	3/23	3/24	3/25	3/26	3/27	3/28	
午前 ☀				目覚めのヨガと5分瞑想 7:00～7:20(20)		国立ヨガクラス オンライン配信 陰ヨガ(春の養生) 11:00～12:20		
午後 ☕	やさしい フローインドヨガ(80) 13:00～14:00							
夜 🌙	夜のほぐしのインドヨガ 22:30～23:00(30)	インド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:調整中	『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(80)		やさしい夜の陰ヨガ 22:00～23:00(80)	やさしいインドヨガ 21:00～22:00(60)		
	3/29	3/30	3/31					
午前 ☀								
午後 ☕	シェイプアップインドヨガ 13:00～14:00(60)							
夜 🌙	寝たまま行う 夜のインドヨガ 22:30～23:00(30)		夜のほぐしのインドヨガ 20:30～21:00(30)					

