

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もございます

	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 フローヨンドヨガ(60) 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 ☆☆
午後	流れを楽しむ インドヨガ 13:00~14:00(60)							・1ヶ月フリープラン(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 国立オフライン配信 / 1,500円
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(60)		夜のほぐしのインドヨガ 22:00~22:30(30)			★お知らせと座学クラスのご案内★
	月	火	水	木	金	土	日	
	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12	3/13	3/14	★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)		目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20)			國立ヨガクラス オンライン配信 インドヨガ 11:00~12:20		・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いう会です(フリークラス)お気軽にご参加ください。
午後								・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。
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智』から学ぶ インドヨガ(座学) 20:00~21:00(60)		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)		・座学クラススタート！『いまに生きるインドの教智』から学ぶインドヨガのクラス。
	月	火	水	木	金	土	日	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、古代インドから人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、より深まると思います。成瀬貴良氏の『いまに生きるインド教智』(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。
	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 6:45~7:30(45) フリークラス	
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)	インド配信ラジエンドラ先生 Specialヨガクラス 20:00~21:30(60)	やさしい 夜のインドヨガ 21:00~22:00(60)		筋膜リリースと陰ヨガ 22:00~23:00(60)			
	月	火	水	木	金	土	日	
	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)		國立ヨガクラス オンライン配信 陰ヨガ(春の養生) 11:00~12:20		
午後	やさしい フローヨンドヨガ(60) 13:00~14:00							
夜	夜のほぐしのインドヨガ 22:30~23:00(30)	インド配信ラジエンドラ先生 ヨガのお話クラス 20:00~21:00(60) テーマ:調整中	『いまに生きるインドの教智』から学ぶ インドヨガ(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)		
	月	火	水	木	金	土	日	
	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)					

