

# 2021年 4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	
				4/1	4/2	4/3	4/4	☆☆ 4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
午前 ☀					やさしいフローインドヨガ 10:30~11:30(60)	陰・陽ヨガ 10:30~12:00(90)		
午後 ☕								
夜 🌙				夜のほぐしのインドヨガ 21:00~21:30(30)				
	月	火	水	木	金	土	日	☆☆お知らせと座学クラスのご案内☆☆  ・4/25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叡智』から学ぶインドとヨガのクラス。
午前 ☀	4/5 目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20)	4/6	4/7 目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20)	4/8	4/9	4/10 国立ヨガクラス オンライン配信 インドヨガ 11:00~12:20	4/11	
午後 ☕	やさしいインドヨガ 13:00~14:00(60)							
夜 🌙		夜のほぐしのインドヨガ 21:00~22:00(60)	眠らない眠りのヨガ ヨガニドラー(45) 22:00~22:45	ぐっすり眠るための 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)		
	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叡智』(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い合わせ下さい。
午前 ☀	4/12	4/13	4/14	4/15	4/16	4/17	4/18	
午後 ☕			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)	★八王子ヨガ 陰ヨガ 10:30~12:50 (配信なし)			
夜 🌙		夜のインドヨガ 月の礼拝 21:00~21:45(45)	『いまに生きるインド の叡智』から学ぶ インドとヨガ(座学) 20:00~21:00(60)	寝たまま行う 夜のインドヨガ 22:00~22:30(30)		シェイプアップインドヨガ と養生の陰ヨガ(120) 13:00~15:00	眠らない眠りのヨガ ヨガニドラー(60) 22:00~23:00	
	月	火	水	木	金	土	日	
午前 ☀	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25	
午後 ☕	やさしい フローインドヨガ(60) 13:00~14:00			目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20)	★園分寺ヨガ 陰ヨガ 10:15~12:00 (配信なし)	国立ヨガクラス オンライン配信 陰ヨガ 11:00~12:20	瞑想会(フリークラス) 8:00~8:45	
夜 🌙		インド配信ラジェンドラ先生 のスペシャルクラス (購読中...)	筋膜リリースと陰ヨガ 21:00~22:00(60)	ぐっすり眠るための 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	
午前 ☀	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30			
午後 ☕	目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20)		流れを楽しむフローインドヨガ 10:00~11:00(60)					
夜 🌙		やさしい夜の 陰ヨガ 21:00~22:00(60)	『いまに生きるインド の叡智』から学ぶ インドとヨガ(座学) 20:00~21:00(60)	陰・陽ヨガ ほぐしのヨガと 季節の養生の陰ヨガ(120) 15:15~17:15				

