

2021年 5月オンラインヨガ 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
	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2
午前	←-----						
＊							
午後				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 ※4月スケジュール			
夜					やさしいインドヨガ 21:00～22:00(60)	フローインドヨガ 20:00～21:00(60)	
	月	火	水	木	金	土	日
	5/3	5/4	5/5	5/6	5/7	5/8	5/9
午前	←----- 4/29～5/9 11日間 一日のリズムを整える 朝ヨガ習慣 7:00～7:30 ----->						
＊		シェイプアップインドヨガ 11:00～12:00(60)	時間変更		筋膜リリースと陰ヨガ 10:00～11:00(60)	時間変更	
午後	ほぐしのインドヨガと 陰ヨガ 16:00～18:00(120)	シェイプアップインドヨガ 14:00～15:00			筋膜リリースと陰ヨガ 14:00～15:00(60)		
夜			夜のほぐしのインドヨガ 21:00～22:00(60)	ぐっすり眠るための 夜の陰ヨガ 22:00～23:00(60)		インド配信ラジェンドラ 先生 Specialヨガクラス 18:00～19:30(90)	夜のほぐしのインドヨガ 20:00～21:00(60)
	月	火	水	木	金	土	日
	5/10	5/11	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16
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 インドヨガ 11:00～12:20	
＊							
午後		やさしい陰ヨガ 14:00～15:00(60)					
夜	ぐっすり眠るための 夜の陰ヨガ 22:00～23:00(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)	夜のインドヨガ 月の礼拝 21:30～22:15(45)			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
	5/17	5/18	5/19	5/20	5/21	5/22	5/23
午前			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)		
＊							
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 21:00～21:30(30)		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)		陰・陽ヨガ ほぐしのヨガと やさしい陰ヨガ 21:00～22:30	
	月	火	水	木	金	土	日
	5/24	5/25	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30
午前			目覚めのヨガと5分瞑想 7:00～7:20(20)		★国分寺ヨガ 陰ヨガ 10:15～12:00 (配信なし)	国立ヨガクラス オンライン 陰ヨガ 11:00～12:20	瞑想会(フリークラス) 6:00～6:45
＊							
午後		流れを楽しむフローインドヨガ 15:00～16:00(60)					
夜	筋膜リリースと陰ヨガ 21:30～22:30(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)		夜のほぐしのインドヨガ 22:00～22:30(30)		

お知らせと詳細

【 4/29～5/9 一日のリズムを整える11日間 朝ヨガ習慣 コース 】

4/29(木)～5/9(日) 毎朝7:00～7:30 30分

・料金 : 11日間、毎朝受け放題
5月フリープランお申込み方 2,500円
シングルプランの方 4,000円

※1日だけのご参加も可能です♪(料金は下記参照)

【 5月クラスのお知らせと料金のご案内 】

・5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

~~~~~  
・5/8はインドから配信するラジェンドラ先生のヨガクラス。  
ラジェンドラ先生もオンライン配信に慣れてきて、回を重ねるごとに  
内容も充実したクラスとなってきました。  
インドからの伝統的なヨガクラスにぜひご参加ください。

・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。

・5/30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

・5/12、5/26(水)『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。  
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。  
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。

