

2021年 6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がございます

	月	火	水	木	金	土	日
午前 *		6/1 目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20)	6/2	6/3	6/4 シェイプアップインドヨガ 10:00~11:00(60)	6/5	6/6
午後 ♬							
夜)		夜のほぐしのインドヨガ 21:30~22:00(30)		ぐっすり眠るための 夜のインドヨガ 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(90)
	月	火	水	木	金	土	日
午前 *	6/7	6/8 目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20)	6/9	6/10	6/11 目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20)	6/12 国立ヨガクラス オンライン配信 インドヨガ 11:00~12:20	6/13
午後 ♬	やさしい フローインドヨガ 13:00~14:00(60)						
夜)		やさしい陰ヨガ 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)	夜のインドヨガ 月の礼拝 21:30~22:15(45)			寝たまま行う 夜のインドヨガ 21:00~21:30(30)
	月	火	水	木	金	土	日
午前 *	6/14	6/15 目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20)	6/16 やさしいインドヨガ 9:30~10:30(60)	6/17 目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20)	6/18 ★八王子ヨガ 陰ヨガ 10:30~12:50 (配信なし)	6/19	6/20
午後 ♬							
夜)	ぐっすり眠るための 夜のインドヨガ 22:00~23:00(60)		ぐっすり眠るための 夜の陰ヨガ 22:00~23:00(60)		インドより配信 ラジェンドラ先生 ヨガクラス 18:00~19:30		陰・陽ヨガ ほぐしのヨガと やさしい陰ヨガ 21:00~22:30(90)
	月	火	水	木	金	土	日
午前 *	6/21	6/22 目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20)	6/23	6/24	6/25 ★国分寺ヨガ 陰ヨガ 10:15~12:00 (配信なし)	6/26 国立ヨガクラス オンライン配信 陰ヨガ 11:00~12:20	6/27 瞑想会(フリークラス) 6:00~6:45
午後 ♬	やさしい 陰ヨガ(60) 13:00~14:00						
夜)	寝たまま行う 夜のインドヨガ 21:00~21:30(30)		『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)	ぐっすり眠るための 夜の陰ヨガ 22:00~23:00(60)	眠らない眠りのヨガ ヨガニドラー(60) 22:00~23:00		ぐっすり眠るための 夜のインドヨガ 22:00~22:30(30)
	月	火	水	木	金	土	日
午前 *	6/28	6/29	6/30 目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20)				
午後 ♬							
夜)	筋膜リリースと陰ヨガ 21:30~22:30(60)	フローインドヨガ 21:30~22:30(60)					

お知らせと詳細

【 6月クラスのお知らせと料金のご案内 】

・6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

~~~~~  
\*6/19

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。

\*6/27

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

\*6/9、6/23(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。

