

2021年 7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
				7/1	7/2	7/3	7/4
午前 ＊						シェイプアップインドヨガ 10:00～11:00(60)	
午後 ♬							
夜 🌙							寝たまま行う 夜のインドヨガ 22:00～22:30(30)
	月	火	水	木	金	土	日
	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11
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	
午後 ♬	やさしい インドヨガ 13:00～14:00(60)						
夜 🌙		やさしい陰ヨガ 21:00～22:00(60)		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)
	月	火	水	木	金	土	日
	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17	7/18
午前 ＊	目覚めのヨガと5分瞑想 7:00～7:20(20)		やさしいインドヨガ 9:30～10:30(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)	YURI先生のダンス エクササイズと やさしいインドヨガ 10:00～11:30(90)	
午後 ♬							
夜 🌙	ぐっすり眠るための 夜のインドヨガ 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)		夜のほぐしのインドヨガ (30) 22:00～22:30		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
	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25
午前 ＊				目覚めのヨガと5分瞑想 7:00～7:45(45)	陰・陽ヨガ ほぐしのヨガと やさしい陰ヨガ 10:30～12:00(90)	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) 6:00～6:45
午後 ♬	やさしい陰ヨガ 13:00～14:00(60)						
夜 🌙	寝たまま行う 夜のインドヨガ 21:00～21:30(30)		インドより配信 ラジェンドラ先生 ヨガクラス 20:00～21:30(90)			夜のインドヨガ 月の礼拝 21:30～22:15(45)	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
	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	
午前 ＊			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)		『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)	眠らない眠りのヨガ ヨガニドラー(45) 22:00～22:45	夜のほぐしのインドヨガ 22:00～23:00(60)		

お知らせと詳細

【 7月クラスのお知らせと料金のご案内 】

・7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

~~~~~  
・7/17はYURI先生のダンスエクササイズクラス(30分)です。どなたでもできる楽しいダンスワークアウトです。楽しい音楽に合わせて汗を流しましょう。やさしいインドヨガクラスは私(敦沼)が担当します。ダンスエクササイズのあとにやさしいインドヨガで心地よく身体をほぐしましょう。

・7/21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。

・7/25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

・7/14、7/28(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

