

2021年8月 オンラインクラス 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
	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8
午前 ＊			目覚めのヨガと5分瞑想 7:00～7:20(20)			陽気を上げる代謝アップヨガと ほぐしのインドヨガ 10:00～11:30(90)	
午後 ☝	やさしい基本の陰ヨガ 13:00～14:00(60)						
夜 ☾	夜のほぐしのインドヨガ 21:30～22:00(30)		筋膜リリースと陰ヨガ 夏冷えからくるむくみこわばりを ほぐす 21:00～22:00(60)				夜のインドヨガ ●新月の礼拝 21:30～22:15(45)
	月	火	水	木	金	土	日
	8/9山の日	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15
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 ☝	夏の養生 陰ヨガ① 心を休める心小腸の養生 15:00～16:30(90)						陰・陽ヨガ ほぐしのヨガと やさしい陰ヨガ 15:00～16:30
夜 ☾			『いまに生きるインド の教習』から学ぶ インドとヨガ(座学) 20:00～21:00(60)	シェイプアップインドヨガ 20:00～21:00(60)	ぐっすり眠るための 夜のインドヨガ (瞑想/呼吸法含む) 22:00～23:00(60)		
	月	火	水	木	金	土	日
	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22
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 ※配信はありません		
午後 ☝							
夜 ☾	ぐっすり眠るための 夜のインドヨガ 22:00～23:00(60)		ラジェンドラ先生の 特別ヨガクラス (インド配信) 20:00～21:30(90)		夜のほぐしのインドヨガ 22:00～22:30(30)	夜のインドヨガ ○満月の礼拝 22:00～22:45(45)	夏の養生② 陰ヨガ 冷えから守る胃脾の養生 21:00～22:00(60)
	月	火	水	木	金	土	日
	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29
午前 ＊		目覚めのヨガと5分瞑想 7:00～7:45(45)			★国分寺ヨガ 陰ヨガ 10:15～11:45 ※配信はありません	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 ☝	やさしい基本の陰ヨガ 13:00～14:00(60)						
夜 ☾	夜のほぐしのインドヨガ 21:30～22:00(30)		『いまに生きるインド の教習』から学ぶ インドとヨガ(座学) 20:00～21:00(60)	養生のインドヨガ 胃腸を養う 21:00～22:00(60)			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
	8/30	8/31					8/1 お休み
午前 ＊		目覚めのヨガと5分瞑想 7:00～7:20(20)	<div style="border: 1px dashed blue; padding: 5px;"> <p>◆ 今月のテーマ</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆夏の暑さによりダメージを受けやすい『心』をいたわり、心のバランスを整えましょう。(養生の陰ヨガ①) ◆体内にこもりがちな陽の気を適度な運動で上手に発散させましょう。 ◆冷たい食べ物、甘いものは体を冷やし夏バテしがちです。胃腸の機能を低下させないように『胃と脾』を養いましょう。(養生の陰ヨガ②) ◆夜のヨガは睡眠の質を高めてくれます。寝苦しい夜もぐっすりと眠れよう一日の終わりに身心を整えるヨガを行いましょう。 </div>				
午後 ☝							
夜 ☾	筋膜リリースと陰ヨガ 夏冷えからくるむくみこわばりを ほぐす 21:30～22:30(60)	眠らない眠りのヨガ ヨガニドラー(45) 22:00～22:45					

★ 8月クラスのお知らせと料金のご案内 ★

・8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

~~~~~  
・8/9『夏の養生 陰ヨガ①』は心と深い関係のある『心・小腸』を整え心を休める陰ヨガを行います。暑くてやる気が起きない、疲れがとれない、寝苦しくて夜に何度も起きてしまう…なんてありませんか? ころを休め、身心ともに疲れをとりましょう。

・8/7『陽気上げる代謝アップヨガ』は暑くて運動するのも億劫になりますが、夏冷え予防のためにも適度な運動で代謝をあげ、体にこもる熱を発散させることは大切です。軽い運動で汗をかくことは睡眠の質を上げることにもつながります。こもりがちな陽気を発散しだるさを解消しましょう。

・8/22『夏の養生 陰ヨガ②』は胃と脾を整えます。夏こそ冷えを感じる方多いのではないのでしょうか? 冷たい食べ物や飲み物ばかり取ってしまう、暑くて食欲が湧かない…冷たい物や甘い物は体を冷やし胃腸の機能を低下させてしまいます。胃脾の養生も行いましょう。

・8/18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。

・8/5、8/30筋膜リリースと陰ヨガのクラスは冷えとむくみを改善するリリースを行います。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。

・8/29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。

・8/11、8/25  
『いまに生きるインドの教習』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、より深まると思います。  
成瀬貴良氏の『いまに生きるインド教習』(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。

