

# 2021年9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もございます

	月	火	水	木	金	土	日
午前 ＊			目覚めのヨガと5分瞑想 7:00～7:20(20)			★インド哲学ヨガ チャクラを整えよう チャクラとパンチャコーシャ 10:30～12:00(90)	
午後 ♫							
夜 🌙				ぐっすり眠るための 夜の陰ヨガ 22:00～23:00(60)	寝たまま行いうインドヨガ 22:00～22:30(30)		寝たまま行いうインドヨガ 22:00～22:30(30)
	9/6	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12
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 ♫							
夜 🌙	夜のほぐしのインドヨガ 21:30～22:00(30)	夜のインドヨガ ●新月の礼拝 21:30～22:15(45)	『いまに生きるインド の教智』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 お腹引締め体幹アップ 21:00～22:00(60)	寝たまま行いうインドヨガ 22:00～22:30(30)	陰・陽ヨガ ぐっすり眠るための 夜の陰陽ヨガ 22:00～23:00(60)	
	9/13	9/14	9/15	9/16	9/17	9/18	9/19
午前 ＊			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 🌙	陰ヨガ 首肩背中をほぐそう 21:30～22:30(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)	★シェイプアップインドヨガ ヒップラインをほぐし引締めよう 20:30～21:30(60)	★養生の陰ヨガ 肺と大腸の養生 21:30～22:30(60)
	9/20(敬老の日)	9/21	9/22	9/23(秋分の日)	9/24	9/25	9/26
午前 ＊					★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) 6:00～8:45
午後 ♫	★インド哲学ヨガ チャクラを整えよう チャクラとパンチャコーシャ 15:00～16:30(90)						
夜 🌙		夜のインドヨガ ○満月の礼拝 22:00～22:45(45)	『いまに生きるインド の教智』から学ぶ インドとヨガ(座学) 20:00～21:00(60)	★陰・陽ヨガ 肺と大腸を整える 21:00～22:30(90)			陰・陽ヨガ ほぐしのヨガと陰ヨガ 21:30～22:30(60)
	9/27	9/28	9/29	9/30	■ 秋にさしかかり気温が落ち着いてくると、気持ちの面でも ■ 冷静をとり戻す反面、気分の落ち込み落ち込みや漠然とし ■ た不安感や安定感を失いがちになります。 ■ 肺と大腸は、気持ちを安定させ、前向きなエネルギーを養 ■ います。また皮膚のバリア機能をアップしたり、便秘を解消 ■ したり、新陳代謝のアップにもつながります。肺大腸の養生 ■ で前向きな気持ちと落ち着いた心を養い、ゆっくりとした時 ■ 間を過ごしましょう。一日の終わりに短い日記を書いてみた ■ り、読書の時間をもったり、秋の風を感じながらお散歩する ■ のもおおすすめです。		
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)			眠らない眠りのヨガ ヨガニドラー(45) 22:00～22:45			

## ★ 9月クラスのお知らせと料金のご案内 ★

・9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

~~~~~  
 ・9/4.9/20 インド哲学ヨガ  
 インドで生まれたハタヨガには素晴らしい哲学的な教えがあります。  
 その考えを理解しながらポーズを行います。ハタヨガではどのよう  
 に肉体や精神をとらえているのかを知りながら、自分の体と向き  
 合って体を動かすクラスです。

・9/19.9/23『養生のヨガ』は肺と大腸を整えます。(枠内トピック  
 参照)

・9/15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、回を重ねること  
 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。

・9/27筋膜リリースと陰ヨガはとても相性がよいメソッドです。リ  
 リースと陰ヨガを同時、または別々に行います。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。

・9/26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。

・9/8.9/22『いまに生きるインドの教智』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

