

2021年10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

	・朝と昼の寒暖差が大きい季節。先月に続き、今月も肺と大腸を整えましょう。肺は乾燥を嫌います。下へ下へ下げるエネルギーを養いデトックスの力を高めましょう。肺は悲しみの臓器と言われるように、季節的にも気持ちがセンチメンタル気味に。肺を養いましょう。	金 10/1	土 10/2	日 10/3
午前 ＊			☆秋のロング陰ヨガ 基本の陰ヨガから 肺大腸の養生まで 10:00～12:00(120)	
午後 ♫	・秋の味覚 肺を潤す食材 白い食べ物や辛味、長芋、里芋、レンコン、大根、ネギ、玉ねぎ、キノコ、豆乳、白ごま、米、はちみつ、イカ、ホタテ、シナモン、生姜、甘酒などおすすめです。(精製、漂白されていない白いものを選びましょう)			
夜 ☾	・フローインドヨガやシェイプアップヨガでお腹回り、ヒップ回りをスッキリさせま	寝たまま行インドヨガ 22:00～22:30(30)		夜のほぐしのインドヨガ 22:00～23:00(60)

★ 10月クラスのお知らせと料金のご案内 ★

- ・10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

	月 10/4	火 10/5	水 10/6	木 10/7	金 10/8	土 10/9	日 10/10
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 ☾	ぐっすり眠るための やさしいフローインドヨガ 21:30～22:30(60)		夜のインドヨガ ●新月の礼拝 21:30～22:15(45)	☆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)	ぐっすり眠るための 夜のインドヨガ 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)

~~~~~  
・10/15.10/29チャクラヨガは先月に引き続き体の中のプラーナ(エネルギー)を整えるヨガのポーズを行います。(アーサナクラスです座学はありません)

・10/2.10/17.10/21  
『養生のヨガ』は肺と大腸を整えます。

・10/20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。

・10/25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、または別々にいきます。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。

・10/24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。

・10/13.10/27  
『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。

|         |            |            |                                                         |                                       |                                           |                                                     |                                       |
|---------|------------|------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|
|         | 月<br>10/11 | 火<br>10/12 | 水<br>10/13                                              | 木<br>10/14                            | 金<br>10/15                                | 土<br>10/16                                          | 日<br>10/17                            |
| 午前<br>＊ |            |            | やさしいインドヨガ<br>9:30～10:30(60)                             | 目覚めのヨガと5分瞑想<br>7:00～7:20(20)          | ☆八王子ヨガ<br>陰ヨガ<br>10:30～12:50<br>※配信はありません |                                                     |                                       |
| 午後<br>♫ |            |            |                                                         |                                       |                                           |                                                     |                                       |
| 夜<br>☾  |            |            | 『いまに生きるインド<br>の叡智』から学ぶ<br>インドとヨガ(座学)<br>20:00～21:00(60) | ぐっすり眠るための<br>夜の陰ヨガ<br>22:00～23:00(60) | ☆チャクラを整える<br>インドヨガ<br>22:00～22:45(45)     | ☆シェイプアップインドヨガ<br>ヒップラインをほぐし引締めよう<br>21:00～22:00(60) | ☆養生の陰ヨガ<br>肺と大腸の養生<br>21:30～22:30(60) |

日にち変

|         |            |                                      |                                                     |                                       |                                           |            |                                              |
|---------|------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------|------------|----------------------------------------------|
|         | 月<br>10/18 | 火<br>10/19                           | 水<br>10/20                                          | 木<br>10/21                            | 金<br>10/22                                | 土<br>10/23 | 日<br>10/24                                   |
| 午前<br>＊ |            |                                      | やさしいインドヨガ<br>9:30～10:30(60)                         |                                       | ☆国分寺ヨガ<br>陰ヨガ<br>10:15～11:45<br>※配信はありません |            | 瞑想会(フリークラス)<br>6:00～6:45                     |
| 午後<br>♫ |            |                                      |                                                     |                                       |                                           |            |                                              |
| 夜<br>☾  |            | 夜のインドヨガ<br>○満月の礼拝<br>22:00～22:45(45) | ☆ラジェンドラ先生の<br>特別ヨガクラス<br>(インド配信)<br>20:00～21:30(90) | ☆陰・陽ヨガ<br>肺と大腸を整える<br>21:00～22:00(60) | ぐっすり眠るための<br>夜のインドヨガ<br>22:00～22:30(30)   |            | ぐっすり眠るための<br>やさしいフローインドヨガ<br>21:30～22:30(60) |

|         |                                |            |                                                         |                                        |                                         |                    |            |
|---------|--------------------------------|------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------|------------|
|         | 月<br>10/25                     | 火<br>10/26 | 水<br>10/27                                              | 木<br>10/28                             | 金<br>10/29                              | 土<br>10/30         | 日<br>10/31 |
| 午前<br>＊ |                                |            | 目覚めのヨガと5分瞑想<br>7:00～7:20(20)                            |                                        |                                         | 陰ヨガ<br>10:00～11:00 |            |
| 午後<br>♫ |                                |            |                                                         |                                        |                                         |                    |            |
| 夜<br>☾  | ☆筋膜リリースと陰ヨガ<br>21:30～22:30(60) |            | 『いまに生きるインド<br>の叡智』から学ぶ<br>インドとヨガ(座学)<br>20:00～21:00(60) | 眠らない眠りのヨガ<br>ヨガニドラー(45)<br>22:00～22:45 | ☆チャクラを整える<br>夜のインドヨガ<br>22:00～23:00(60) |                    |            |

