2021年11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
	1	2	3　文化の日	4	5	6	7
午前						☆シェイップアップインドヨガ　お腹to背中引締め体幹アップ 11:00～12:00(60)	
午後							
夜	夜のほぐしのインドヨガ 21:30～22:15(45)		☆冷えから守る陰ヨガ 腎の養生 21:00～22:00(60)		夜のインドヨガ ●新月の礼拝 21:45～22:30(45)		寝たまま行うインドヨガ 22:00～22:30(30)

	月	火	水	木	金	土	日
	8	9	10	11	12	13	14
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 21:30～22:15(45)		『いまに生きるインドの叡智』から学ぶ インドとヨガ(60) 20:00～21:00(60)		ぐっすり眠るための 夜のインドヨガ 22:00～22:30(30)		ほぐしの陰・陽ヨガ 21:00～22:00(60)

	月	火	水	木	金	土	日
	15	16	17	18	19	20	21
午前		目覚めのヨガと5分瞑 7:00～7:20(20)	やさしいインドヨガ 9:30～10:30(60)		★八王子ヨガ陰ヨガ 10:30～12:50 ※配信はありません	☆ロング陰ヨガ 冷えから守る腎の養生 10:00～12:00(120)	
午後							
夜	一日の疲れを癒す 夜のフローインドヨガ 21:30～22:15(45)		☆ラジェンドラ先生 ヨガクラス(インド配信) 20:00～21:30(90)	ぐっすり眠るための 夜のインドヨガ 21:00～21:30(30)	夜のインドヨガ 〇満月の礼拝 21:45～22:30(45)		☆シェイップアップ インドヨガ　ヒップアップ 20:30～21:30(60)

	月	火	水	木	金	土	日
	22	23　勤労感謝の日	24	25	26	27	28
午前			目覚めのヨガと5分瞑 7:00～7:20(20)		★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		☆やさしいインドヨガと食の養生断食のお話し 14:30～16:30(120)					
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(60) 20:00～21:00(60)	ぐっすり眠るための 夜のインドヨガ 21:00～21:30(30)			ほぐしのインドヨガ 21:00～22:00(60)

	月	火
	29	30
午前		
午後		
夜		眠らない眠りの ヨガニドラー 22:00～22:45(45)

★ 11月クラスのお知らせと料金のご案内 ★

・11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1500円

～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～

・ 11/17　インドリシケーシより配信のインド人先生によるクラス。ヨガのお話しも聞ける伝統的なヨガクラスです。オールレベルクラスです。

・11/22　筋膜リリースと陰ヨガクラスはボール又は テニスボール、ヨガブロックなどを使用します。

・11/28　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。

・11/10　10/24 『 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、ヨガという広大な森の全体像を学んでいきます。途中からのご参加も大歓迎です。

・陰ヨガクラスは冷えから守る養生をテーマに行います。『冷えは万病のもと』と言われますが免疫力とも関係します。リモートワークなどで運動不足になりがちな時節、冷え予防　解消をテーマに行います。

・11/23 『やさしいインドヨガと食の養生　断食のお話し』は、食べ過ぎがちの現代人の食生活に役立つ呼吸法とアーサナを紹介しながらアーサナを練習したあと、身心を休ませるための食の養生（断食）のお話しをします。