

2021年12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			1	2	3	4 目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20)	5
午後							
夜			ほぐしの陰ヨガ 21:00~22:00(60)	ぐっすり眠るための 夜のインドヨガ 21:00~21:30(30)		☆新月の礼拝と陰ヨガ 21:00~22:15(75)	☆冬の陰ヨガ 腎膀胱の養生 20:00~21:00(60)
	月	火	水	木	金	土	日
午前	6	7 目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20)	8	9	10	11 国立ヨガクラス オンライン配信インドヨガ 11:00~12:20	12
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)	寝たまま行インドヨガ 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
午前	13	14 目覚めのヨガと5分瞑 7:00~7:20(20)	15	16	17 ★八王子ヨガ陰ヨガ 10:30~12:50 ※配信はありません	18 ★ロング陰ヨガ 冬の陰ヨガ 腎膀胱 10:00~12:00(120)	19
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)	★冬の陰ヨガ 腎膀胱の養生 21:30~22:30(60)	寝たまま行インドヨガ 22:00~22:30(30)		夜のインドヨガ ○満月の礼拝 21:30~22:15(45)
	月	火	水	木	金	土	日
午前	20	21	22 目覚めのヨガと5分瞑 7:00~7:20(20)	23	24 ★国分寺ヨガ陰ヨガ 10:15~11:45 ※配信はありません	25 国立ヨガクラス オンライン配信 陰ヨガ 11:00~12:20	26 瞑想会(フリークラス) 6:00~6:45
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(60) 20:00~21:00(60)	★シェイプアップ インドヨガ 全身 20:30~21:30(60)			
	月	火	水	木	金	土	日
午前	27	28 目覚めのヨガと5分瞑 7:00~7:20(20)	29 ★一年のしめくり 54 or 108回太陽礼拝 11:00~13:00(120)	30	31		
午後							
夜	夜のほぐしのインドヨガ 21:30~22:30(60)	眠らない眠りの ヨガニドラー 22:00~22:45(45)					

★ 12月クラスのお知らせと料金のご案内 ★

・12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 ・ 75分
1,500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1500円

~~~~~

・12/15 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。

・12/20 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。

・12/26 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。

・12/8 12/22 『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。

・陰ヨガクラスは冬の養生『腎・膀胱』をテーマに行います。  
腰痛、頻尿、冷えやむくみ、めまい耳鳴り、倦怠感、疲れ  
がとれない、など、生命力を作り出す腎の働きが乱れるこ  
とで起こりやすいと言われています。冬に必要な生命力を  
養う陰ヨガを練習します。

・12/29 『一年のしめくり 54 or 108回太陽礼拝』  
今年一年の浄化に！新年を清々しく迎えるために！一年のしめくりに！  
太陽礼拝にチャレンジしませんか？途中お休みしてももちろんOK。途中で  
終わりにしてもOK。チャレンジした自分と、できたところまで頑張った自分  
を褒めたたえてください！軽減しながらやさしいやり方でやってもOK。ひと  
りではハードルが高くても、一緒にやる仲間とつながれば、達成感やチャ  
レンジ感もひとしおだと思えます。日々移り変わる時代の変化にも前向き  
に、新しいことにチャレンジする精神を養い、新年を迎えましょう♪