

2022年1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
				30	31	1	2
午前				← 年末年始おうちヨガ →			
午後				7:15 ～ 8:25	フラナーヤーマ(呼吸法)と内観法 朝の礼拝ヨガ ジャバヨガ(マントラヨガ)と瞑想		
夜				18:00～(30分)	夜の礼拝ヨガ ※12/30～1/3まで毎日行います。		
	月	火	水	木	金	土	日
	3	4	5	6	7	8	9
午前						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							
		●新月の礼拝 21:00～21:45(45)	ぐっすり眠るための 夜のインドヨガ 21:00～21:30(30)		夜のほぐしのインドヨガ 21:30～22:15(45)		ほぐしの陸・陽ヨガ 21:00～22:00(60)
	月	火	水	木	金	土	日
	10	11	12	13	14	15	16
			目覚めのヨガと5分瞑 7:00～7:20(20)				
午後							
	ぐっすり眠るための 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)	夜のほぐしのインドヨガ 21:30～22:30(60)	寝たまま行インドヨガ 22:00～22:30(30)	一日の疲れを癒す 夜のフローインドヨガ 21:30～22:30(60)	
	月	火	水	木	金	土	日
	17	18	19	20	21	22	23
			目覚めのヨガと5分瞑 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	目覚めのヨガと5分瞑 8:00～9:00(60)	
夜	寝たまま行インドヨガ 21:30～22:00(30)	○満月の礼拝 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)	★シェイプアップ インドヨガ 全身 20:30～21:30(60)		★深める陰ヨガ 冬の陰ヨガ 腎膀胱 20:00～21:30(90)	
	月	火	水	木	金	土	日
	24	25	26	27	28	29	30
			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) 8:00～6:45
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)	夜のほぐしのインドヨガ 21:30～22:30(60)			※31日はお休みです

🔥 2022年1月クラスのお知らせと料金のご案内 🔥

・1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

・年末年始おうちでヨガ(12/30～1/3 朝70分と夜30分)
フリープラン申込の方 3,500円

シングルプラン申込の方 5,500円

~~~~~

・1/19 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。

・1/24 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。

・1/30 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。

・1/12.1/26 『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。

・陰ヨガクラスは今月も引き続き冬の養生『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。

・1/30～1/3 『年末年始おうちでヨガ』  
ひさしぶりに帰省してご家族と楽しく過ごされる方も、ご自  
宅でゆったりと過ごされる方も、朝と晩に少しヨガの時間  
をとりませんか？