

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
朝 米				← 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		
	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)
	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)	
	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)	
	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？