

# 2022年2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
		1	2	3	4	5	6
午前					目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20)		
午後						やさしいフローインドヨガ と陰ヨガベーシック 15:00~16:30(90)	
夜		●新月の礼拝ヨガ 21:00~21:45(45)	ほぐしの陰ヨガ 21:00~22:00(60)		ほぐしの夜のインドヨガ 21:30~22:00(30)		ぐっすり眠るための 陰・陽ヨガ 21:00~22:00(60)
	月	火	水	木	金	土	日
	7	8	9	10	11 建国記念日	12	13
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							
夜	夜のほぐしの陰ヨガ 21:30~22:30(60)		『いまに生きるインドの 教智』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)	陰・陽ヨガ ほぐしのインドヨガと 陰ヨガベーシック 20:30~22:00(90)		ほぐしの陰・陽ヨガ 20:30~21:30(60)
	月	火	水	木	金	土	日
	14	15	16	17	18	19	20
午前					★八王子ヨガ陰ヨガ 10:30~12:50 ※配信はありません		
午後							
夜	夜のほぐしのインドヨガ 21:30~22:30(60)		★ラジェンドラ先生 ヨガクラス(インド配信) 20:00~21:30(90)	○満月の礼拝と陰ヨガ 21:00~22:15(75)	寝たまま行インドヨガ 21:30~22:00(30)	★ロング陰ヨガ 冬の陰ヨガ 腎膀胱 21:00~22:30(90)	
	月	火	水	木	金	土	日
	21	22	23 天皇誕生日	24	25	26	27
午前					★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	瞑想会(フリークラス) 6:00~6:45
午後							
夜			『いまに生きるインドの 教智』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)	夜のほぐしのインドヨガ 21:30~22:15(45)		
	月						
	28						
午前							
午後							
夜	★筋膜リリースと陰ヨガ 21:30~22:30(60)						

◇ 2月クラスのお知らせと料金のご案内 ◇

・2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

~~~~~

・2/16 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。

・2/28 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。

・2/27 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。

・2/9 2/23 『いまに生きるインドの教智』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。

・陰ヨガクラスは腎膀胱の養生と、基本に立ち返り、ベー  
シックなポーズを練習していきます。基本をおさえ、ゆっく  
りと丁寧にポーズをとることを大切にしていきます。

