

2022年3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	4	5	6
午前						目覚めのヨガと5分瞑想 8:00~9:00(80)	
午後							
夜			ほぐしのインドヨガ 21:00~22:00(60)	●新月の礼拝と陰ヨガ 21:00~22:15(75)	ぐっすり眠るための 夜のインドヨガ 21:00~21:30(30)		
	月	火	水	木	金	土	日
	7	8	9	10	11	12	13
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)	☆春の陰ヨガ 肝胆の養生 21:30~22:30(60)	寝たまま行う 夜のインドヨガ 21:30~22:00(30)		
	月	火	水	木	金	土	日
	14	15	16	17	18	19	20
午前		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		
午後					※配信はありません		
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)	☆春の陰ヨガ 肝胆の養生 21:30~22:30(60)	夜のインドヨガ ○満月の礼拝 21:30~22:15(45)	夜のほぐしのインドヨガ 22:00~22:30(30)	
	月	火	水	木	金	土	日
	21	22	23	24	25	26	27
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	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					※配信はありません		
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)	ぐっすり眠るための 夜のインドヨガ 21:30~22:00(30)		
	月	火	水	木			
	28	29	30	31			
午前		目覚めのヨガと5分瞑 7:00~7:20(20)					
午後							
夜	夜のほぐしのインドヨガ 21:30~22:15(45)		☆ロング陰ヨガ 春の陰ヨガ 肝胆 21:00~22:15(75)				

★ 3月クラスのお知らせと料金のご案内 ★

・3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

~~~~~

・3/16 インドリシケーション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。

・3/21 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。

・3/27 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。

・3/9.3/23 『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。

・陰ヨガクラスは春の養生『肝・胆』をテーマに行います。  
冬ごもりしていた虫や動物たちが地上に顔をだし、木々が  
芽吹き始めるこの時期は陰の季節から陽の季節へと変  
わる時期になります。人も同じように気を昇らせて体にも  
変化が現れます。偏頭痛やのぼせ、花粉症、鼻水、など  
頭にかかわるトラブルも増えやすいと言われます。新しい  
環境の変化も生じやすく、慣れるまではイライラや不安、  
ストレスを感じやすくなったりするのも春の気の流れによ  
るもの。春の経絡は頭と体の側面に流れています。ねじり  
や体側伸ばし、頭をほぐすマッサージなどで春への変化  
に合わせて体を整えていきましょう。

