


# 2022年4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
午前							
午後							
夜					●新月の礼拝と陰ヨガ 21:30~22:45(75)	ぐっすり眠るための 夜のインドヨガ 21:00~22:00(60)	
	月	火	水	木	金	土	日
	4	5	6	7	8	9	10
午前		目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20)					
午後							
夜	寝たまま行う 夜のインドヨガ 21:30~22:00(30)		夜のほぐしのインドヨ 21:00~22:00(60)		☆春の陰ヨガ 胆肝の養生 21:30~22:30(60)		
	月	火	水	木	金	土	日
	11	12	13	14	15	16	17
午前			目覚めのヨガと5分瞑 7:00~7:20(20)		★八王子陰ヨガ 10:30~12:50 ※配信はありません	国立ヨガクラス オンライン配信インドヨ 11:00~12:20	
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)		『いまに生きるインド 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)			夜のインドヨガ ○満月の礼拝と陰ヨガ 21:00~22:15(75)
	月	火	水	木	金	土	日
	18	19	20	21	22	23	24
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 ※配信はありません		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)		ラジェンドラ先生のヨ インドより配信 20:00~21:30(90)		ぐっすり眠るための 夜のインドヨガ 21:30~22:00(30)		☆快眠のための陰ヨガ 21:00~22:00(60)
	月	火	水	木	金	土	日
	25	26	27	28	29(昭和の日)	30	
午前			目覚めのヨガと5分瞑 7:00~7:20(20)		☆ロング陰ヨガ 下から上へ 整える陰ヨガ 10:00~12:00(120)	国立ヨガクラス オンライン配信 陰ヨ 11:00~12:20	
午後							
夜	夜のほぐしのインドヨ 21:30~22:15(45)		『いまに生きるインド 叡智』から学ぶ インドとヨガ(60) 20:00~21:00(60)	寝たまま行う 夜のインドヨガ 21:30~22:00(30)			

## ♣ 4月クラスのお知らせと料金のご案内 ♣

・4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

~~~~~

・4/20 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。

・4/18 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。

・4/24 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。

・4/13 27 『いまに生きるインドの叡智』から学ぶインドとヨガのヨガのクラス。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。

・陰ヨガクラスのご案内

月の礼拝と陰ヨガ  
春の陰ヨガ 胆肝の養生  
快眠のための陰ヨガ  
筋膜リリースと陰ヨガ