

2022年5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
	5/30	5/31					1
午前							
午後							
夜	快眠のための陰ヨガ 21:00~22:00(60)						●新月の礼拝と陰ヨガ 21:30~22:45(75)
	月	火	水	木	金	土	日
	2	3憲法記念日	4みどりの日	5こどもの日	6	7	8
午前		目覚めのヨガと5分瞑想 9:00~10:00(60)				ロング陰ヨガ 上から下へ整える 陰ヨガ 10:00~12:00(120)	
午後							
夜	一日の疲れを癒す フローインドヨガ 21:30~22:15(45)		陰ヨガ メンタルケア~強い心 を養おう 21:00~22:30(90)	夜のほぐしのインドヨガ 21:00~22:00(60)			
	月	火	水	木	金	土	日
	9	10	11	12	13	14	15
午前			目覚めのヨガと5分瞑 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 20:00~21:00(60)	陰ヨガ メンタルケア~強い心 を養おう 21:15~22:15(60)			快眠のための陰ヨガ 21:00~22:00(60)
	月	火	水	木	金	土	日
	16	17	18	19	20	21	22
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		
午後							
夜	夜のインドヨガ ○満月の礼拝と陰ヨガ 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)	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)		陰ヨガ メンタルケア~強い心 を養おう 21:00~22:30(90)
	月	火	水	木	金	土	日
	23	24	25	26	27	28	29
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	国立ヨガクラス オンライン配信 陰ヨ 11:00~12:20	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)		『いまに生きるインドの 叡智』から学ぶ インドとヨガ 20:00~21:00(60)		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ガ 21:30~22:30(60)

👉 5月クラスのお知らせと料金のご案内 👈

・5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
 フライン配信1500円

~~~~~

・5/18 インドリシケーシより配信のインド人先生に  
 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。

・5/23 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。

・5/29 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。

・5/11 25『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  
 メンタルケア~強い心を養う陰ヨガ  
 月の礼拝と陰ヨガ  
 快眠のための陰ヨガ  
 筋膜リリースと陰ヨガ  
 ロング陰ヨガ下から上へ整える陰ヨガ

