

2022年6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
午前			1 目覚めのヨガと5分瞑 7:00~7:20(20)	2	3	4	5
午後							
夜				陰ヨガ 梅雨のむくみケア 21:15~22:15(60)	ぐっすり眠るための 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)
	月	火	水	木	金	土	日
午前	6	7	8	9	10	11 国立ヨガクラス オンライン配信 陰ヨガ 11:00~12:20	12
午後							
夜	一日の疲れを癒す フローインドヨガ 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)	夜のほぐしのインドヨガ 21:30~22:30(60)			陰ヨガ 梅雨のむくみケア 21:00~22:00(60)
	月	火	水	木	金	土	日
午前	13	14	15 目覚めのヨガと5分瞑 7:00~7:20(20)	16	17 ★八王子陰ヨガ 10:30~12:50 ※配信はありません	18 陰・陽ヨガ 梅雨のむくみケア 10:00~12:00(120)	19
午後							
夜	夜のほぐしのインドヨガ 21:30~22:15(45)	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)				快眠のための陰ヨガ 21:30~22:30(60)
	月	火	水	木	金	土	日
午前	20	21	22 目覚めのヨガと5分瞑 7:00~7:20(20)	23	24 ★国分寺ヨガ陰ヨガ 10:15~11:45 ※配信はありません	25 国立ヨガクラス オンライン配信 インドヨガ 11:00~12:20	26 瞑想会(フリークラス) 6:00~6:45
午後							
夜	陰ヨガ ベーシック 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)	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 梅雨のむくみケア 21:00~22:00(60)
	月	火	水	木			
午前	27	28	29 目覚めのヨガと5分瞑 7:00~7:20(20)	30			
午後							
夜	★筋膜リリースと陰ヨガ 21:30~22:30(60)		●新月の礼拝と陰ヨガ 21:15~22:30(75)	陰ヨガ 梅雨のむくみケア 21:00~22:00(60)			

☂☂ 6月クラスのお知らせと料金のご案内 ☂☂

・6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

~~~~~

・6/15 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。

・6/27 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。

・6/26 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。

・6/8 22『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

梅雨のむくみケア陰  
 月の礼拝と陰ヨガ  
 筋膜リリースと陰ヨガ

