

2022年7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						インドヨガ 10:30~11:45(75)	
午後							
夜							夜のほぐしのインドヨガ 21:30~22:30(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 7:00~7:20(20)			国立ヨガクラス オンライン配信 陰ヨガ 11:00~12:20	
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 代謝をあげる陰ヨガ 21:15~22:15(60)		夜のほぐしのインドヨガ 21:30~22:00(30)		陰ヨガ 代謝をあげる陰ヨガ 21:00~22:00(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	陰・陽ヨガ/代謝を上げ る陰ヨガとすっきり汗を 流すインドヨガ 10:00~12:00(120)	
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)	夜のインドヨガ ○満月の礼拝と陰ヨガ 21:30~22:30(60)			快眠のための陰ヨガ 21:15~22:15(60)
	月	火	水	木	金	土	日
	18海の日	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	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	陰ヨガベーシック 21:15~22:30(75)		ラジェンドラ先生ヨガ 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)		代謝を上げる陰ヨガ 21:00~22:00(60)
	月	火	水	木	金	土	日
	25	26	27	28	29	30	31
午前			目覚めのヨガと5分瞑 7:00~7:20(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)	代謝を上げる陰ヨガ 21:00~22:00(60)	●新月の礼拝とほぐしの インドヨガ 21:30~22:30(60)		夜のほぐしのインドヨガ 21:30~22:30(60)

7月クラスのお知らせと料金のご案内

- 7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

~~~~~

7/20 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。

7/25 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。

7/31 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。

7/13 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

代謝をあげる陰ヨガ  
陰ヨガベーシック  
快眠のための陰ヨガ  
月の礼拝と陰ヨガ  
筋膜リリースと陰ヨガ

