

2022年8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
	1	2	3	4	5	6	7
午前			目覚めのヨガと5分瞑 7:00~7:20(20)				
午後							
夜	寝たまま行インドヨガ 21:30~22:00(30)		夜のほぐしのインドヨガ 21:30~22:00(30)		夜のほぐしのインドヨガ 21:30~22:30(60)		暑さに負けない体をつくる 陰ヨガ 21:30~22:30(60)
	月	火	水	木	金	土	日
	8	9	10	11山の日	12	13	14
午前				シェイプアップ モーニングインドヨガ 8:45~9:45(60)		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)		『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)		暑さに負けない体をつくる 陰ヨガ 21:00~22:00(60)
	月	火	水	木	金	土	日
	15	16	17	18	19	20	21
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)	夜のほぐしのインドヨガ 21:30~22:15(45)	ラジェンドラ先生ヨガ インドより配信 20:00~21:30(90)		ぐっすり眠る為の 瞑想ヨガ 21:30~22:15(45)	暑さに負けない体をつくる 陰ヨガ 21:00~22:00(60)	快眠のための陰ヨガ 21:15~22:15(60)
	月	火	水	木	金	土	日
	22	23	24	25	26	27	28
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	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)		暑さに負けない体をつく 陰ヨガ 21:30~22:30(60)	●新月の礼拝とほぐし インドヨガ 21:30~22:30(60)	
	月	火	水	木	金	土	日
	29	30	31				
午前							
午後							
夜	筋膜リリースと陰ヨガ 21:30~22:30(60)		ぐっすり眠る為の 瞑想ヨガ 21:00~22:00(60)				

☺ 8月クラスのお知らせと料金のご案内 ☺

- ・8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

~~~~~

・8/17 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。

・8/29 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。

・8/28 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。

・8/10 24『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

暑さに負けない体をつくる陰ヨガ  
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

