

2022年9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	2	3 身心を穏やかに鎮める 陰ヨガ 10:30~12:00(90)	4
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 21:30~22:30(60)
	月	火	水	木	金	土	日
午前	5	6	7 目覚めのヨガと5分瞑 7:00~7:20(20)	8	9	10	11
午後							
夜	一日の疲れを癒す フローインドヨガ 21:30~22:30(60)		夜のほぐしのインドヨガ 21:30~22:00(30)		身心を穏やかに鎮める 陰ヨガ 21:30~22:30(60)	夜のインドヨガ ○満月の礼拝と陰ヨガ 21:30~22:30(60)	
	月	火	水	木	金	土	日
午前	12	13	14 目覚めのヨガと5分瞑 7:00~7:20(20)	15	16 ★八王子陰ヨガ 10:30~12:50 ※配信はありません	17	18
午後							
夜	夜のほぐしのインドヨガ 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)		身心を穏やかに鎮める 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
午前	19 敬老の日	20	21 目覚めのヨガと5分瞑 7:00~7:20(20)	22	23 秋分の日	24 国立ヨガクラス オンライン配信 陰ヨガ 11:00~12:20	25 瞑想会(フリークラス) 6:00~6:45
午後							
夜	夜のほぐしのインドヨガ 21:00~21:45(45)		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 瞑想ヨガ 21:00~22:00(60)		
	月	火	水	木	金	土	日
午前	26	27	28 目覚めのヨガと5分瞑 7:00~7:20(20)	29	30		
午後							
夜	●新月の礼拝とほぐし インドヨガ 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)	身心を穏やかに鎮める 陰ヨガ 21:00~22:00(60)	筋膜リリースと陰ヨガ 21:30~22:30(60)		

🐰 9月クラスのお知らせと料金のご案内 🐰

- ・ 9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

~~~~~

・ 9/21 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。

・ 9/30 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。

・ 9/25 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。

・ 9/14 9/28 『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

身心を穏やかに鎮める陰ヨガ  
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



