

2022年11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文化の日	4	5	6
午前						インドヨガ 11:00~12:15(75)	
午後							
夜			寝たまま行いうインドヨガ 21:30~22:00(30)	ぐっすり眠るための インドヨガ 21:00~22:00(60)			免疫力を高める陰ヨガ 21:30~22:30(60)
	月	火	水	木	金	土	日
	7	8	9	10	11	12	13
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	夜のほぐしのインドヨガ 21:45~22:15(30)	夜のインドヨガ ○満月の礼拝と陰ヨガ 21:00~22:15(75)	『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 21:30~22:15(45)		快眠のための陰ヨガ 21:00~22:00(60)
	月	火	水	木	金	土	日
	14	15	16	17	18	19	20
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			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)		免疫力を高める陰ヨガ 21:30~22:30(60)
	月	火	水	木	金	土	日
	21	22	23勤労感謝の日	24	25	26	27
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	夜のほぐしのインドヨガ 21:45~22:15(30)		『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)	●新月の礼拝とほぐし のインドヨガ 21:00~22:00(60)	陰ヨガベーシック 21:30~22:30(60)		筋膜炎リリースと陰ヨガ 21:00~22:00(60)
	月	火	水	木	金	土	日
	28	29	30				
午前			目覚めのヨガと5分瞑 7:00~7:20(20)				
午後							
夜		一日の疲れを癒す フローインドヨガ 21:00~21:45(45)	ぐっすり眠るための 瞑想ヨガ 21:15~22:15(60)				

🍁 11月クラスのお知らせと料金のご案内 🍁

- ・11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

~~~~~

・11/16 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。

・11/27 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。

・11/27 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。

・11/9 11/23 『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

免疫力を高める陰ヨガ  
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  
陰ヨベーシック

