

# 2022年12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
午前						今年の疲れを癒し整え 陰ヨガ 11:00~12:15(75)	
午後							
夜					寝たまま行インドヨガ 21:30~22:00(30)		ぐっすり眠るための インドヨガ 21:00~22:00(60)
	月	火	水	木	金	土	日
	5	6	7	8	9	10	11
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)		寝たまま行インドヨガ 21:30~22:00(30)	夜のインドヨガ ○満月の礼拝と陰ヨガ 21:00~22:15(75)			きれいな姿勢をつくる インドヨガ 20:30~21:30(60)
	月	火	水	木	金	土	日
	12	13	14	15	16	17	18
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 21:45~22:15(30)		今年の疲れを癒し整え 陰ヨガ 21:00~22:00(60)		ぐっすり眠るための 夜のインドヨガ 21:30~22:30(60)		快眠のための陰ヨガ 21:00~22:00(60)
	月	火	水	木	金	土	日
	19	20	21	22	23	24	25
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 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)		ラジェンドラ先生ヨガ インドより配信 20:00~21:30(90)	今年の疲れを癒し整え 陰ヨガ 21:00~22:00(60)	●新月の礼拝とほぐしの インドヨガ 21:00~22:00(60)		筋膜リリースと陰ヨガ 21:00~22:00(60)
	月	火	水	木	金	土	日
	26	27	28	29	30	31	
午前				一年のしめくり 54or108回太陽礼拝 11:00~13:00 (※終わり次第)			
午後							
夜	一日の疲れを癒す フローインドヨガ 21:45~22:30(45)	ぐっすり眠るための 瞑想ヨガ 21:15~22:15(60)					

## 12月クラスのお知らせと料金のご案内

- ・12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

~~~~~

・12/21『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。

・12/25『筋膜リリースと陰ヨガ』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。

・12/25『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。

・12/29『一年の締めくくり太陽礼拝』  
今年一年の浄化に、新年を清らかに迎えるために、今年一年のしめくくり、太陽礼拝にチャレンジしませんか?  
途中で終わりにしてもOK! チャレンジした自分とできたところまで頑張った自分を褒めてあげましょう。  
軽減したやさしいやり方でもOK。一人ではハードルが高くても、みんなとつながってやれば達成感やチャレンジ感も大きいです。日々移り変わる時代の変化にも前向きに、新しいことにチャレンジする精神を養い、新年を迎えましょう!

