

	月	火	水	木	金	土	日
	2(振替休日)	3	4	5	6	7	8
午前							
午後							
夜				夜のほぐしのインドヨガ 21:30~22:15(45)		夜のインドヨガ ○満月の礼拝と陰ヨガ 21:00~22:15(75)	ぐっすり眠るための 夜のインドヨガ 21:15~22:15(60)
	月	火	水	木	金	土	日
	9(成人の日)	10	11	12	13	14	15
午前						国立ヨガクラス オンライン配信 陰ヨガ 11:00~12:20	
午後							
夜	グッドエイジング陰ヨガ 21:00~22:00(80)		寝たまま行インドヨガ 21:30~22:00(30)		首・肩・背中をほぐす インドヨガ 21:30~22:30(60)		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
	16	17	18	19	20	21	22
午前			目覚めのヨガと5分瞑 7:00~7:20(20)			グッドエイジング陰ヨガ 11:00~12:00(60)	
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)		下半身を中心にほぐす インドヨガ 21:30~22:15(45)		●新月の礼拝とほぐしのヨ のインドヨガ 21:00~22:00(60)
	月	火	水	木	金	土	日
	23	24	25	26	27	28	29
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	首・肩・背中をほぐす インドヨガ 21:45~22:30(45)		筋膜リリースと陰ヨガ 21:00~22:00(60)	快眠のための陰ヨガ 21:00~22:00(60)			グッドエイジング陰ヨガ 21:00~22:00(60)
	月	火	水	木	金	土	日
	30	31					1/1(元旦)
午前							
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)					

🔥 1月クラスのお知らせと料金のご案内 🔥

- ・1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

~~~~~

・1/18『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。

・1/25『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。

・1/29『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。

・陰ヨガクラスのご案内

グッドエイジング陰ヨガ  
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

