2023年3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
午前							
午後							
夜			夜のほぐしのインドヨガ 21:30～22:15(45)		寝たまま行うインドヨガ 21:30～22:00(30)		首・肩・背中をほぐす インドヨガ 21:30～22:30(60)
	月	火	水	木	金	土	日
	6	7	8	9	10	11	12
午前			目覚めのヨガと5分瞑想 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		夜のインドヨガ 〇満月の礼拝と陰ヨガ 21:00～22:00(60)	気づきの力を高める 陰ヨガ 21:00～22:00(60)		首・肩・背中をほぐす インドヨガ 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
	13	14	15	16	17	18	19
午前					★八王子陰ヨガ 10:30～12:50 ※配信はありません		
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)		陰・陽ヨガ ほぐしのヨガと気づき の力を高める陰ヨガ 21:30～22:15(75)	若々しくきれいな姿勢を つくるインドヨガ 20:30～21:30(60)
	月	火	水	木	金	土	日
	20	21春分の日	22	23	24	25	26
午前			目覚めのヨガと5分瞑想 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	瞑想会（フリークラス） 6:15～7:00 国立ヨガクラス オンライン配信 インドヨガ11:00～12:20	
午後							
夜	夜のほぐしのインドヨガ 21:45～22:15(30)		●新月の礼拝とほぐし のインドヨガ 21:45～22:30(45)		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)
	月	火	水	木	金	土	日
	27	28	29	30	31		
午前			目覚めのヨガと5分瞑想 7:00～7:20(20)				
午後							
夜	首・肩・背中をほぐす インドヨガ 21:45～22:30(45)		一日の疲れを癒す フローインドヨガ 21:00～21:45(45)	気づきの力を高める 陰ヨガ 21:00～22:00(60)			

❁　3月クラスのお知らせと料金のご案内　❁

・3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
・国立オフライン配信1500円

～～～～～～～～～～～～～～～～～～～～

・3/15『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。

・3/18　陰・陽ヨガ　あらゆる方向へと動きながらの陽と、静かにココにとどまる陰の組み合わせは、自分の中のバランスが徐々に整う感覚が心地よいクラスです。

・3/25『瞑想会』
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。

・3/26『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。

・陰ヨガクラスのご案内
気づきの力を高める陰ヨガ
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・陽ヨガ