

2023年4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
午前							
午後							
夜						夜のほぐしのインドヨガ 21:45~22:15(30)	首・肩・背中をほぐす インドヨガ 21:30~22:15(45)
	月	火	水	木	金	土	日
	3	4	5	6	7	8	9
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	寝たまま行いうインドヨガ 21:45~22:15(30)		気づきの力を高める 陰ヨガ 21:00~22:00(60)	夜のインドヨガ ○満月の礼拝と陰ヨガ 21:30~22:30(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 21:15~22:15(60)
	月	火	水	木	金	土	日
	10	11	12	13	14	15	16
午前			目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20)				
午後							
夜	夜のほぐしのインドヨガ 21:45~22:15(30)		下半身を中心にほぐす インドヨガ 21:30~22:15(45)		寝たまま行いうインドヨガ 21:30~22:00(30)		陰・陽ヨガ ほぐしのヨガと気づきの 力を高める陰ヨガ 21:30~22:45(75)
	月	火	水	木	金	土	日
	17	18	19	20	21	22	23
午前					★八王子陰ヨガ 10:30~12:50 ※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	
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)	●新月の礼拝とほぐし のインドヨガ 21:30~22:15(45)	寝たまま行いうインドヨガ 21:30~22:00(30)		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
	24	25	26	27	28	29	30
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	
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)		夜のほぐしのインドヨガ 21:15~22:15(60)	筋膜リリースと陰ヨガ 21:00~22:00(60)

🌸 4月クラスのお知らせと料金のご案内 🌸

- ・4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

~~~~~

・4/16 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。

・4/19『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。

・4/29『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。

・4/30『筋膜リリースと陰ヨガ』

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

