

2023年6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							
午後							
夜				寝たまま行インドヨガ 21:45~22:15(30)		首・肩・背中をほぐす インドヨガ 21:30~22:30(60)	夜のインドヨガ ○満月の礼拝と陰ヨガ 21:00~22:00(60)
	月	火	水	木	金	土	日
	5	6	7	8	9	10	11
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	夜のほぐしのインドヨガ 21:45~22:15(30)		快眠のための陰ヨガ 21:00~22:00(60)		首・肩・背中をほぐす インドヨガ 21:30~22:15(45)		陰・陽ヨガ 疲労回復インドヨガと むくみケア陰ヨガ 21:00~22:15(75)
	月	火	水	木	金	土	日
	12	13	14	15	16	17	18
午前			目覚めのヨガと5分瞑想 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	下半身を中心にほぐす インドヨガ 21:45~22:30(45)		眠りのヨガ ヨガニドラー 21:30~22:15(45)		筋膜リリースと陰ヨガ 21:30~22:30(60)		●新月の礼拝とほぐしの インドヨガ 21:45~22:30(45)
	月	火	水	木	金	土	日
	19	20	21	22	23	24	25
午前					★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	首・肩・背中をほぐす インドヨガ 21:30~22:15(45)		ラジェンドラ先生ヨガ インドより配信 20:00~21:30(90)	むくみケア陰ヨガ 21:15~22:15(60)			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
	26	27	28	29	30		
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 21:45~22:15(30)		一日の疲れを癒す フローインドヨガ 21:00~21:45(45)		むくみケア陰ヨガ 21:30~22:30(60)		

☂ 6月ヨガクラスのお知らせと料金のご案内 🦋

- ・6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

~~~~~

### ・6/21『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。

・6/11 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。

### ・6/24『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。

・6/16『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

むくみケア陰ヨガ  
快眠のための陰ヨガ  
筋膜リリースと陰ヨガ  
陰・陽ヨガ

