

2023年7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
	7/31					1	2
午前							
午後							
夜						夜のほぐしのインドヨガ 21:30~22:00(30)	首・肩・背中をほぐす インドヨガ 21:30~22:15(45)
	月	火	水	木	金	土	日
	3	4	5	6	7	8	9
午前						国立ヨガクラス オンライン配信 陰ヨガ 11:00~12:20	柿生ヨガクラス オンライン配信 インドヨガ 10:20~11:40
午後							
夜	夜のインドヨガ ○満月の礼拝と陰ヨガ 21:45~22:45(60)		寝たまま行ラインヨガ 21:45~22:15(30)		首・肩・背中をほぐす インドヨガ 21:30~22:15(45)		夜のほぐしのインドヨガ 21:30~22:30(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	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)		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
	17(海の日)	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	柿生ヨガクラス オンライン配信 陰ヨガ 10:20~11:40
午後							
夜	陰・陽ヨガ 疲労回復インドヨガと 消化器ケア陰ヨガ 21:00~22:15(75)	●新月の礼拝とほぐしの インドヨガ 21:45~22:30(45)	ラジェンドラ先生ヨガ インドより配信 20:00~21:30(90)		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
	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	夜のほぐしのインドヨガ 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)		夜のほぐしのインドヨガ 21:30~22:30(60)		消化器ケア陰ヨガ 21:15~22:15(60)

7月ヨガクラスのお知らせと料金のご案内

- ・7月フリープラン (受け放題) 8,000円
- ・シングルプラン (単発受講)
120分クラス3,000円 ・ 90分2,300円 ・ 75分1,900円
60分1,500円 ・ 45分1,200円 ・ 30分800円 20分600円

- ・国立・柿生クラス配信1,900円

~~~~~

・7/19 『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。

・7/17 『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。

・7/29 『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。

・7/14『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  
消化器ケア陰ヨガ  
筋膜リリースと陰ヨガ  
陰・陽ヨガ

