

# 2023年8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
午前		1	2	3	4	5	6 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)		寝たまま行うインドヨガ 21:30~22:00(30)	消化器ケア陰ヨガ 21:00~22:00(60)	首・肩・背中をほぐす インドヨガ 21:30~22:15(45)
	月	火	水	木	金	土	日
午前	7	8	9	10	11(山の日)	12 国立ヨガクラス オンライン配信 陰ヨガ 11:00~12:20	13
午後							
夜	夜のほぐしのインドヨガ 21:45~22:15(30)		寝たまま行うインドヨガ 21:45~22:15(30)		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)		夜のほぐしのインドヨガ 21:30~22:30(60)
	月	火	水	木	金	土	日
午前	14	15	16	17	18 ★八王子陰ヨガ 10:30~12:50 ※配信はありません	19 柿生ヨガクラス オンライン配信 陰ヨガ 10:20~11:40	20
午後							
夜	癒しの陰ヨガ 21:30~22:30(60)		ラジェンドラ先生ヨガ インドより配信 20:00~21:30(90)		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
午前	21	22	23 目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20)	24	25 ★国分寺ヨガ陰ヨガ 10:15~11:45 ※配信はありません	26 国立ヨガクラス オンライン配信 インドヨガ 11:00~12:20	27 瞑想会(フリークラス) 7:15~8:00
午後							
夜	ほぐしのインドヨガ 21:45~22:30(45)		眠りのヨガ ヨガニドラー 21:30~22:15(45)		首・肩・背中をほぐす インドヨガ 21:30~22:15(45)	消化器ケア陰ヨガ 21:00~22:00(60)	
	月	火	水	木	金	土	日
午前	28	29	30	31			
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)			

## ☺ 8月ヨガクラスのお知らせと料金のご案内 ☺

・8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

~~~~~  
・8/11『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。

・8/16『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。

・8/19『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。

・8/27『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。

・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

