

2023年9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
午後							栞生ヨガクラス オンライン配信 インドヨガ 10:20~11:40
夜					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	4	5	6	7	8	9	10
午後						国立ヨガクラス オンライン配信 陰ヨガ 11:00~12:20	
夜	寝たまま行インドヨガ 21:45~22:15(30)		疲労回復のための 陰ヨガ 21:00~22:00(60)		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
午前	11	12	13	14	15	16	17
午後					★八王子陰ヨガ 10:30~12:50 ※配信はありません		栞生ヨガクラス オンライン配信 陰ヨガ 10:20~11:40
夜	疲労回復のための 陰ヨガ 21:45~22:45(60)		眠りのヨガ ヨガニドラー 21:30~22:15(45)		●新月の礼拝とほぐしの インドヨガ 21:45~22:30(45)		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	18敬老の日	19	20	21	22	23	24
午後			目覚めのヨガと5分瞑想 7:00~7:20(20)		★国分寺ヨガ陰ヨガ 10:20~11:40 ※配信はありません		瞑想会(フリークラス) 7:15~8:00
夜	陰・陽ヨガ 疲労回復のための インドヨガと陰ヨガ 21:00~22:15(75)		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)		疲労回復のための陰ヨガ 21:00~22:00(60)
	月	火	水	木	金	土	日
午前	25	26	27	28	29	30	
午後						国立ヨガクラス オンライン配信 インドヨガ 11:00~12:20	
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)		夜のインドヨガ ○満月の礼拝と陰ヨガ 21:30~22:30(60)		

🔗 9月ヨガクラスのお知らせと料金のご案内 🔗

- ・9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・栞生クラス配信1,900円

~~~~~

・9/18『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。

・9/20『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。

・9/22『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。

・9/24『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。

・陰ヨガクラスのご案内  
疲労回復のための陰ヨガ  
筋膜リリースと陰ヨガ  
陰・陽ヨガ

