

# 2023年10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
	10/30	10/31					1
午前							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	夜のほぐしのインドヨガ 22:00~22:30(30)						
	月	火	水	木	金	土	日
	2	3	4	5	6	7	8
午前							
午後							
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 22:00~22:45(45)	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
	9スポーツの日	10	11	12	13	14	15
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	柿生ヨガクラス オンライン配信 陰ヨガ 10:20~11:40
午後							
夜	ロング陰ヨガ 疲労回復のための陰ヨガ 21:00~22:30(90)		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 21:30~22:00(30)		●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
	16	17	18	19	20	21	22
午前					★八王子陰ヨガ 10:30~12:50 ※配信はありません		
午後							
夜	夜のほぐしのインドヨガ 22:00~22:30(30)		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
	23	24	25	26	27	28	29
午前					★国分寺ヨガ陰ヨガ 10:20~11:40 ※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	瞑想会(フリークラス) 7:15~8:00
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)	首・肩・背中をほぐす 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)

## 🍃 10月ヨガクラスのお知らせと料金のご案内 🍃

- ・10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

~~~~~  
**・10/9『ロング陰ヨガ～疲労回復のための陰ヨガ』**  
 一つのポーズを通して心身とゆったりと向き合う陰ヨガクラス。  
 体の声に耳を傾ける夜の静かな時間を過ごしましょう。

**・10/18『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。

**・10/20『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。

**・10/29『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。

・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  
 ロング陰ヨガ

