

# 2023年11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文化の日	4	5
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)		ロング陰ヨガ じっくりと深める陰ヨガ 21:00~22:30(90)		
	月	火	水	木	金	土	日
	6	7	8	9	10	11	12
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	寝たまま行インドヨガ 21:45~22:15(30)		夜のほぐしのインドヨガ 22:00~22:45(45)	秋の養生陰ヨガ 21:30~22:30(60)			筋膜リリースと陰ヨガ 21:30~22:30(60)
	月	火	水	木	金	土	日
	13	14	15	16	17	18	19
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		柿生ヨガクラス オンライン配信 陰ヨガ 10:20~11:40
午後							
夜	●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 21:30~22:00(30)		夜のほぐしのインドヨガ 21:45~22:30(45)
	月	火	水	木	金	土	日
	20	21	22	23勤労感謝の日	24	25	26
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	夜のほぐしのインドヨガ 22:00~22:30(30)		じっくりと深める 陰ヨガ 21:00~22:00(60)	ほぐしのヨガ(30)と 眠りのヨガニドラー(30) 21:30~22:30	首・肩・背中をほぐす インドヨガ 22:00~22:30(30)		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
	27	28	29	30			
午前							
午後							
夜	夜のインドヨガ ○満月の礼拝と陰ヨガ 21:45~22:45(60)		一日の疲れを癒す フローインドヨガ 21:15~22:00(45)				

## 🍁 11月ヨガクラスのお知らせと料金のご案内 🍁

- ・11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

~~~~~  
 ・11/3『ロング陰ヨガ~じっくりと深める陰ヨガ』  
 いつもより長めにポーズを練習します。

・11/12『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。

・11/15『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。

・11/26『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  
 じっくりと深める陰ヨガ  
 秋の養生陰ヨガ  
 筋膜リリースと陰ヨガ

