

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

