

2023年12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
	1/1元日	1/2	1/3	1/4	12/1	12/2	12/3
午前	年末年始特別スケジュール 毎日ヨガ習慣 12/28~1/4 21:15~30分×8日間						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 冬の養生陰ヨガ 21:00~22:30(90)	
	月	火	水	木	金	土	日
	4	5	6	7	8	9	10
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	寝たまま行いインドヨガ 21:45~22:15(30)		快眠のための陰ヨガ 21:30~22:30(60)		夜のほぐしのインドヨガ 22:00~22:45(45)		筋膜リリースと陰ヨガ 21:30~22:30(60)
	月	火	水	木	金	土	日
	11	12	13	14	15	16	17
午前					★八王子ヨガクラス 12月はお休みです		柿生ヨガクラス オンライン配信 陰ヨガ 10:20~11:40
午後							
夜	夜のほぐしのインドヨガ 22:00~22:30(30)		●新月の礼拝とほぐし のインドヨガ 21:45~22:30(45)		首・肩・背中をほぐす インドヨガ 21:45~22:30(45)	夜のほぐしのインドヨガ 22:00~22:45(45)	
	月	火	水	木	金	土	日
	18	19	20	21	22	23	24
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	一年のしめくり 108回太陽礼拝 10:00~12:00(120)
午後							
夜	首・肩・背中をほぐす 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)	ロング陰ヨガ 下から上へ整える 21:00~22:30(90)			
	月	火	水	木	金	土	日
	25	26	27	28	29	30	31
午前							
午後							
夜	一日の疲れを癒す フローインドヨガ 21:45~22:30(45)		夜のインドヨガ ○満月の礼拝と陰ヨガ 21:45~22:45(60)	年末年始特別スケジュール 12/28~1/4			

📧 12月ヨガクラスのお知らせと料金のご案内 📧

【12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

【年末年始特別スケジュール 毎日ヨガ習慣 21:15~30分×8日間 12/28~1/4】

12月フリープランと合わせて申込 3,000円

12月シングルプランと合わせて申込 4,500円

※当日にその都度のご参加も可能です（通常料金）

12/28~1/4の8日間 21:15~30分のヨガクラス行います。
凝り固まった体をほぐし、血行促進、冷え改善、便秘解消、首肩こり解消、姿勢改善にもおすすめです。たった30分のヨガでも、毎日やることで体の変化を実感してください。新しい年へのチャレンジにまずは8日間一緒にヨガしましょう！

『一年のしめくり~108回太陽礼拝』

呼吸の流れに寄り添いながら108回太陽礼拝をおこなう、動き流れの瞑想です。途中まででもOK！休みながらでもOK！できるところまでやってみましょう！

『冬の養生陰ヨガ』

冬に乱れがちな腎・膀胱の経絡を中心に整える陰ヨガを練習します。

『その他陰ヨガクラスのご案内』

下から上へ整える陰ヨガ
快眠のための陰ヨガ

