

2024年1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元日	2	3	4	5	6	7
午前	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 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 </div>						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							首・肩・背中をほぐす インドヨガ 21:00~22:00(60)
	月	火	水	木	金	土	日
	8成人の日	9	10	11	12	13	14
午前						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	下から上へ整える 陰ヨガ 20:45~22:00(75)		夜のほぐしのインドヨガ 20:45~21:30(45)	●新月の礼拝とほぐし のインドヨガ 21:00~22:00(60)		首・肩・背中をほぐす インドヨガ 21:30~22:30(60)	
	月	火	水	木	金	土	日
	15	16	17	18	19	20	21
午前					★八王子陰ヨガ 10:30~12:50 ※配信はありません	瞑想会(フリークラス) 7:15~8:00	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 21:45~22:15(30)		ラジェンドラ先生ヨガ インドより配信 20:00~21:30(90)	下半身を中心にほぐす インドヨガ 21:30~22:15(45)	冬の陰ヨガ 21:00~22:15(75)	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
	22	23	24	25	26	27	28
午前			目覚めのヨガと5分瞑 7:00~7:20(20)		★国分寺ヨガ陰ヨガ 10:15~11:45 ※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	柿生ヨガクラス オンライン配信 陰ヨガ 10:20~11:40
午後							
夜	首・肩・背中をほぐす インドヨガ 21:45~22:15(30)		陰・陽ヨガ ほぐしのヨガと陰ヨガ 21:00~22:00(60)		夜のインドヨガ ○満月の礼拝と陰ヨガ 21:30~22:30(60)		一日の疲れを癒す フローインドヨガ 21:45~22:30(45)
	月	火	水	木	金	土	日
	29	30	31				
午前							
午後							
夜	寝たまま行う インドヨガ 21:45~22:15(30)		筋膜リリースと陰ヨガ 21:00~22:00(60)				

🔥 1月クラスのお知らせと料金のご案内 🔥

【1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・柿生ヨガクラス配信】 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】

フリープランと合わせて申込 3,000円

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日間毎日同じ時間にヨガクラスを行います。休みだといふ夜更かして不規則な時間を過ごしがちですが、ヨガの時間に合わせて、時間を作り生活を整えることも新しい年の始まり、整うのではないのでしょうか。

イベントが多い年末年始、ヨガを毎日少しだけ取り入れて、仕事始めも軽やかな身心で迎えたいですね。

2024年もどうぞよろしくお願いいたします。



