

2024年2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	4
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				陰・陽ヨガ ほぐしのヨガと陰ヨガ 21:00~22:00(60)		首・肩・背中をほぐす インドヨガ 21:00~21:45(45)	
	月	火	水	木	金	土	日
	5	6	7	8	9	10	11
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	下半身を中心にほぐす インドヨガ 21:45~22:15(30)		夜のほぐしのインドヨガ 20:45~21:45(60)		寝たまま行う インドヨガ 21:45~22:15(30)	●新月の礼拝とほぐし のインドヨガ 21:00~22:00(60)	
	月	火	水	木	金	土	日
	12振替休日	13	14	15	16	17	18
午前					★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 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)				下半身を中心にほぐす インドヨガ 21:30~22:15(30)		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
	19	20	21	22	23天皇誕生日	24	25
午前			目覚めのヨガと5分瞑 7:00~7:20(20)		インドヨガ 10:00~11:15(75)	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)		ラジェンドラ先生ヨガ インドより配信 20:00~21:00(60)		下から上へ整える 陰ヨガ 20:45~21:45(60)	夜のインドヨガ ○満月の礼拝と陰ヨガ 21:30~22:30(60)	夜のほぐしのインドヨガ 21:30~22:00(30)
	月	火	水	木	金	土	日
	26	27	28	29			
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)	一日の疲れを癒す フローインドヨガ 21:00~21:45(45)			

2月クラスのお知らせと料金のご案内

【2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

