

2024年3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
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						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
	4	5	6	7	8	9	10
午前			目覚めのヨガと5分瞑 7:00~7:20(20)			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 21:00~22:00(60)		寝たまま行う インドヨガ 21:30~22:00(30)		●新月の礼拝とほぐしのヨ のインドヨガ 21:00~22:00(60)
	月	火	水	木	金	土	日
	11	12	13	14	15	16	17
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)			陰・陽ヨガ ほぐしのヨガと陰ヨガ 21:00~22:00(60)	下半身を中心にほぐす インドヨガ 21:30~22:15(30)	春の陰ヨガ 20:30~21:30(60)	
	月	火	水	木	金	土	日
	18	19	20 春分の日	21	22	23	24
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)		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 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
	25	26	27	28	29	30	31
午前							
午後							
夜	夜のインドヨガ ○満月の礼拝とほぐし インドヨガ 21:45~22:30(45)		筋膜リリースと陰ヨガ 21:00~22:00(60)		春の陰ヨガ 21:30~22:30(60)		夜のほぐしのインドヨガ 21:30~22:00(30)

🍀 3月クラスのお知らせと料金のご案内 🍀

【3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

ラジェンドラ先生のヨガは60分に変更になりました。
15分お話し、45分実技（アーサナ）です。
みなさまお気軽にご参加ください。

陰ヨガは『春の陰ヨガ』を行います。

