

2024年4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	5	6	7
午前							柿生ヨガクラス オンライン配信 陰ヨガ 10:35~11:55
午後							
夜	首・肩・背中をほぐす インドヨガ 21:45~22:15(30)		春の陰ヨガ 21:00~22:00(60)		寝たまま行う インドヨガ 21:30~22:00(30)		夜のほぐしのインドヨガ 21:00~21:30(30)
	月	火	水	木	金	土	日
	8	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	疲れを癒す休日の スローフローインドヨガ 9:30~10:30(60)
午後							
夜	下半身を中心にほぐす 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)			首・肩・背中をほぐす インドヨガ 21:30~22:15(45)		下半身を中心にほぐす インドヨガ 21:00~21:30(30)
	月	火	水	木	金	土	日
	15	16	17	18	19	20	21
午前			目覚めのヨガと5分瞑 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 インドヨガ 10:35~11:55
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 20:00~21:00(60)	陰・陽ヨガ ほぐしのヨガと陰ヨガ 21:00~22:00(60)		きれいな姿勢をつくる インドヨガ 20:45~21:45(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 10:35~11:55
午後							
夜	首・肩・背中をほぐす インドヨガ 21:45~22:15(30)		夜のインドヨガ ○満月の礼拝とほぐし インドヨガ 21:30~22:15(45)		春の陰ヨガ 21:00~22:00(60)		夜のほぐしのインドヨガ 21:30~22:00(30)
	月	火	水	木	金	土	日
	29 昭和の日	30					
午前							
午後							
夜	筋膜リリースと陰ヨガ 21:00~22:00(60)						

🌳 4月クラスのお知らせと料金のご案内 🌳

【4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。

※クラス内容、時間などご要望があればお聞かせください。

