

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。

