

# 2024年5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 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
午前					疲れを癒す休日の スローフローインドヨガ 9:30~10:30(60)		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				首・肩・背中をほぐす インドヨガ 21:45~22:15(30)			夜のほぐしのインドヨガ 21:00~21:30(30)
	月	火	水	木	金	土	日
	6 振替休日	7	8	9	10	11	12
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 10:35~11:55
午後							
夜	首・肩・背中をほぐす インドヨガ 21:15~22:00(45)		●新月の礼拝とほぐし のインドヨガ 21:00~22:00(60)	ストレス緩和のための 陰ヨガ 21:15~22:15(60)			下半身を中心にほぐす インドヨガ 21:30~22:00(30)
	月	火	水	木	金	土	日
	13	14	15	16	17	18	19
午前			目覚めのヨガと 5分瞑想 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)	首・肩・背中をほぐす インドヨガ 21:00~21:30(30)	ストレス緩和のための 陰ヨガ 21:15~22:15(60)		
	月	火	水	木	金	土	日
	20	21	22	23	24	25	26
午前					★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)		柔軟性を高める 陰陽ヨガ 21:30~22:30(60)	○満月の礼拝と陰ヨガ 21:30~22:30(60)			首・肩・背中をほぐす インドヨガ 21:30~22:15(45)
	月	火	水	木	金	土	日
	27	28	29	30	31		
午前			目覚めのヨガと 5分瞑想 7:00~7:20(20)				
午後							
夜	夜のほぐしのインドヨガ 21:45~22:15(30)		筋膜リリースと陰ヨガ 21:00~22:00(60)		柔軟性を高める 陰陽ヨガ 21:30~22:30(60)		

## 5月クラスのお知らせと料金のご案内

【5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  
『ストレス緩和のための陰ヨガ』  
『柔軟性を高める陰陽ヨガ』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。

