

2024年6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
午前						1 疲れを癒す休日の スローフローインドヨ 9:30~10:30(60)	2 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 21:00~21:30(30)
	月	火	水	木	金	土	日
	3	4	5	6	7	8	9
午前			目覚めのヨガと 5分瞑想 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 10:35~11:55
午後							
夜	首・肩・背中をほぐす 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)	寝たまま行う インドヨガ 21:30~22:00(30)		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
	10	11	12	13	14	15	16
午前							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)		柔軟性を高める 陰陽ヨガ 21:00~22:00(60)		首・肩・背中をほぐす インドヨガ 21:30~22:00(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
	17	18	19	20	21	22	23
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	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)		ラジェンドラ先生ヨガ インドより配信 20:00~21:00(60)		夜のほぐしのインドヨガ 21:15~22:00(45)	○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
	24	25	26	27	28	29	30
午前			目覚めのヨガと 5分瞑想 7:00~7:20(20)				
午後							
夜	柔軟性を高める 陰陽ヨガ 21:00~22:00(60)		筋膜リリースと陰ヨガ 21:00~22:00(60)				夜のほぐしのインドヨガ 21:45~22:15(30)

🐾 6月クラスのお知らせと料金のご案内 ↑

【6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。

陰ヨガは今月も
『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。
※国分寺クラスはお休みです。



©DESIGNALIKE