

2024年7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	2	3	4	5	6 疲れを癒す休日の スローフローインドヨ 10:000~11:00(60)	7 早期ヨガと5分瞑想 5:30~5:50(20)
午後							
夜	寝たまま行インドヨ 22:30~23:00(30)		柔軟性を高める 陰陽ヨガ 21:00~22:00(60)			●新月の礼拝と ほぐしのインドヨガ 20:45~21:45(60)	夜のほぐしのインドヨガ 21:00~21:30(30)
	月	火	水	木	金	土	日
午前	8	9	10	11	12	13 国立ヨガクラス オンライン配信 陰ヨガ 11:00~12:20	14 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 22:30~23:00(30)		夜のリラックス陰ヨガ 21:00~22:00(60)		寝たまま行インドヨガ 22:30~23:00(30)	下半身を中心にほぐ インドヨガ 21:30~22:00(30)	
	月	火	水	木	金	土	日
午前	15	16	17 目覚めのヨガと 5分瞑想 7:00~7:20(20)	18	19 ★八王子陰ヨガ 10:30~12:50 ※配信はありません	20	21 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	寝たまま行インドヨ 22:30~23:00(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 22:30~23:00(30)		○満月の礼拝と陰ヨガ 21:00~22:00(60)
	月	火	水	木	金	土	日
午前	22	23	24 目覚めのヨガと 5分瞑想 7:00~7:20(20)	25	26 ★国分寺ヨガ 陰ヨガ 10:20~11:40 ※配信はありません	27 国立ヨガクラス オンライン配信 インドヨガ 11:00~12:20	28 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 22:30~23:00(30)		筋膜リリースと陰ヨガ 21:00~22:00(60)	夜リラックス陰ヨガ 21:15~22:15(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
午前	29	30	31				
午後							
夜	ヨガニドラー 眠りのヨガ 22:30~23:00(30)	夜のほぐしのインドヨガ 21:15~22:00(45)	夜リラックス陰ヨガ 21:15~22:15(60)				

7月クラスのお知らせと料金のご案内

【7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
『リラックス陰ヨガ』
『筋膜リリース陰ヨガ』:
『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。

