

# 2024年8 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
午前						疲れを癒す休日の スローフローインドヨガ 10:30~11:30(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				寝たまま行インドヨガ 21:30~22:00(30)			●新月の礼拝と ほぐしのインドヨガ 21:00~22:00(60)
	月	火	水	木	金	土	日
	5	6	7	8	9	10	11
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	寝たまま行インドヨガ 22:30~23:00(30)		夜のリラックス陰ヨガ 21:00~22:00(60)		夜のほぐしのインドヨガ 22:30~23:00(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
	12 山の日	13	14	15	16	17	18
午前					★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	夜のリラックス陰ヨガ 21:30~22:30(60)		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 22:00~22:30(30)	夜のリラックス陰ヨガ 21:00~22:00(60)	夜のほぐしのインドヨガ 21:00~21:45(45)
	月	火	水	木	金	土	日
	19	20	21	22	23	24	25
午前			目覚めのヨガと 5分瞑想 7:00~7:20(20)		★国分寺ヨガ 陰ヨガ 10:20~11:40 ※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 22:30~23:00(30)	○満月の礼拝と陰ヨガ 21:00~22:00(60)		筋膜リリースと陰ヨガ 21:00~22:00(60)		首・肩・背中をほぐす インドヨガ 21:30~22:15(45)	
	月	火	水	木	金	土	日
	26	27	28	29	30	31	
午前							
午後							
夜	下半身を中心にほぐす インドヨガ 22:30~23:00(30)		柔軟性を高める 陰陽ヨガ 21:00~22:00(60)		ヨガニドラー 眠りのヨガ 22:30~23:00(30)	夜リラックス陰ヨガ 21:00~22:00(60)	

## ☺ 8月クラスのお知らせと料金のご案内 ☺

【8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。

