

2024年9月 オンラインヨガスケジュール

※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
	9月30日						1
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	首・肩・背中をほぐす インドヨガ 22:30~23:00 (30)						
	月	火	水	木	金	土	日
	2	3	4	5	6	7	8
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	寝たまま行う インドヨガ 22:30~23:00 (30)	●新月の礼拝と ほぐしのインドヨガ 21:00~22:00 (60)		夜のリラックス 陰ヨガ 21:30~22:30 (60)	首・肩・背中をほぐす インドヨガ 22:30~23:00 (30)		夜のほぐしの インドヨガ 21:30~22:15 (45)
	月	火	水	木	金	土	日
	9	10	11	12	13	14	15
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 インドヨガ 10:35~11:55
午後							
夜	夜のほぐしの インドヨガ 22:30~23:00 (30)		柔軟性を高める 陰・陽ヨガ 21:30~22:30 (60)		下半身を中心にほぐす インドヨガ 22:30~23:00 (30)		夜のリラックス 陰ヨガ 21:30~22:30 (60)
	月	火	水	木	金	土	日
	16敬老の日	17	18	19	20	21	22秋分の日
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 陰ヨガ 10:35~11:55
午後							
夜	首・肩・背中をほぐす インドヨガ 21:30~22:15 (45)		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 22:30~23:00 (30)		
	月	火	水	木	金	土	日
	23振替休日	24	25	26	27	28	29
午前					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	
午後							
夜	筋膜リリース陰ヨガ 21:00~22:00 (60)		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 22:00~22:30 (30)		

🐼 9月クラスのお知らせと料金のご案内 🐼

【9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 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分です。45分アーサナ（実技）15分お話しです。みなさお気軽にご参加ください。

