

2024年10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
		1	2	3	4	5	6
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				●新月の礼拝ヨガと ほぐしのインドヨガ 21:30~22:30 (60)	首・肩・背中をほぐす インドヨガ 22:30~23:00 (30)	夜のリラックス 陰ヨガ 21:30~22:30 (60)	
	月	火	水	木	金	土	日
	7	8	9	10	11	12	13
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	寝たまま行う インドヨガ 22:30~23:00 (30)		秋の陰ヨガ 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
	14	15	16	17	18	19	20
午前	14スポーツの日				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	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)	○満月の礼拝ヨガと 陰ヨガ 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)		秋の陰ヨガ 21:30~22:30 (60)
	月	火	水	木	金	土	日
	21	22	23	24	25	26	27
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	柿生ヨガクラス オンライン配信 陰ヨガ 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 21:00~22:00 (60)		寝たまま行う インドヨガ 22:30~23:00 (30)	夜のほぐしの インドヨガ 22:30~23:00 (30)	
	月	火	水	木	金	土	日
	28	29	30	31			
午前							
午後							
夜	ヨガニドラー 眠りのヨガ 22:30~22:00 (30)		筋膜リリース陰ヨガ 21:15~22:15 (60)	23日水に日付変更			

☺ 10月クラスのお知らせと料金のご案内 ☺

【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お話しです。みなさお気軽にご参加ください。

陰ヨガは秋の陰ヨガも行います。  
陽の気が徐々に減り、陰の気が強くなる時期。  
秋の乾燥は肺を痛めやすいため肺気を整え、潤します。  
免疫力を必要とする厳しい冬に備えましょう。

