

2024年11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文化の日
午前							
午後							
夜							夜のほぐしの インドヨガ 21:45~22:15(30)
	月	火	水	木	金	土	日
	4振替休日	5	6	7	8	9	10
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	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 21:30~22:30 (60)	寝たまま行う インドヨガ 21:45~22:15 (30)		夜のほぐしの インドヨガ 21:30~22:15 (45)	
	月	火	水	木	金	土	日
	11	12	13	14	15	16	17
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	寝たまま行う インドヨガ 22:30~23:00 (30)		柔軟性を高める 陰・陽ヨガ 21:15~22:15 (60)		下半身を中心にほぐす インドヨガ 22:30~23:00 (30)	○満月の礼拝ヨガと 陰ヨガ 21:30~22:30(60)	秋の陰ヨガ 21:30~22:30 (60)
	月	火	水	木	金	土	日
	18	19	20	21	22	23勤労感謝の日	24
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)		ラジェンドラ先生ヨガ インドより配信 20:00~21:00 (60)	筋膜リリース陰ヨガ 21:15~22:15 (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
	25	26	27	28	29	30	
午前							
午後							
夜	首・肩・背中をほぐす 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)		夜のほぐしの 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)	

♣ 11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分お話しです。みなさお気軽にご参加ください。

陰ヨガは引き続き肺と大腸の陰ヨガを行います。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冬に備えましょう。

