

2024年12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 12/30	火 12/31	水	木	金	土	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							夜のリラックス 陰ヨガ 21:30~22:30(60)
	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 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	下半身を中心にほぐす インドヨガ 22:30~23:00 (30)		夜のほぐしの インドヨガ 21:30~22:00 (30)		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 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14	日 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	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)		首・肩・背中をほぐす インドヨガ 22:30~23:00 (30)		〇満月の礼拝ヨガと 陰ヨガ 21:30~22:30(60)
	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21	日 22
午前					八王子陰ヨガ 10:30~12:50 ※配信はありません	一年の締めくくり マントラチャンティング& 54回(ハーフ)太陽礼拝 10:00~12:00	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)		下半身を中心にほぐす インドヨガ 22:30~23:00 (30)		筋膜リリース陰ヨガ 21:15~22:15 (60)
	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28	日 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	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)		首・肩・背中をほぐす インドヨガ 22:30~23:00 (30)	一年の締めくくり 心身のリセット陰ヨガ 21:00~22:00(60)	マントラチャンティング とほぐしのインドヨガ 20:45~22:00 (75) ※マントラ15分

🌲 12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。みなさお気軽に参加ください。

今月は心と身体のリセットをテーマに一年の締めくくりのヨガを行いたいと思います。
12/21毎年恒例の108回太陽礼拝は今年は参加しやすい54回半分の回数で行い、祈りのマントラチャンティングをみんなで行いたいと思います。マントラはディアナスローカという少し長いマントラをチャンティングします。
障害を取り除いてくれる祈り、ネガティブな力を破壊する祈り、そして神聖な智慧を与えてくれるように祈ります。
最後には導いてくれるグルや神聖な存在に祈ります。
マントラの意味を説明し理解した上でチャンティングします。

※予めマントラのテキストを配布します。
※マントラをチャンティングするのは12/21・12/29のクラスのみ

