

2025年1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元旦	2	3	4	5
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						年はじめフローズロー インドヨガ 20:00~21:00 (60)	夜のリラックス 陰ヨガ 21:30~22:30(60)
	月	火	水	木	金	土	日
	6	7	8	9	10	11	12
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	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)		
	月	火	水	木	金	土	日
	13成人の日	14	15	16	17	18	19
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	夜のほぐしの インドヨガ 21:30~22:15 (30)	〇満月の礼拝ヨガと 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 22:30~23:00 (30)		冬の養生陰ヨガ 21:15~22:15 (60)
	月	火	水	木	金	土	日
	20	21	22	23	24	25	26
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	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)	フローズロー インドヨガ 20:00~21:00 (60)	
	月	火	水	木	金	土	日
	27	28	29	30	31		
午前							
午後							
夜	首・肩・背中をほぐす インドヨガ 22:30~23:00 (30)		●新月の礼拝ヨガと ほぐしのインドヨガ60 21:00~22:00 (60)	冬の養生陰ヨガ 21:00~22:00 (60)	首・肩・背中をほぐす インドヨガ 22:30~23:00 (30)		

🔥 1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。お気軽にご参加ください。

本年もよろしくお願いいたします。
フローズローインドヨガは辛すぎない程度の心地よい運動量で流れよく動きます。お正月の運動不足解消にもぜひご参加ください。

冬の養生陰ヨガは、体の背面をしっかりあたためます。

