

2025年2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
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							夜のほぐしの インドヨガ 21:30~22:00 (30)
	月	火	水	木	金	土	日
	3	4	5	6	7	8	9
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)		柔軟性を高める 陰・陽ヨガ 21:15~22:15 (60)		眠りのヨガ ヨガニドラー 22:30~23:00 (30)	首・肩・背中をほぐす インドヨガ 21:30~22:15 (45)	
	月	火	水	木	金	土	日
	10	11 建国記念日	12	13	14	15	16
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	夜のほぐしの 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)	夜のほぐしの インドヨガ 21:15~22:00 (45)	首・肩・背中をほぐす インドヨガ 22:30~23:00 (30)		腎膀胱を養生する 陰ヨガ 21:15~22:15 (60)
	月	火	水	木	金	土	日
	17	18	19	20	21	22	23 天皇誕生日
午前					八王子陰ヨガ 10:30~12:50 ※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)		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)	フローズロー インドヨガ 20:30~21:30 (60)	
	月	火	水	木	金	土	日
	24 振替休日	25	26	27	28		
午前					国分寺ヨガ 陰ヨガ 10:20~11:40 ※配信はありません		
午後							
夜	首・肩・背中をほぐす インドヨガ 21:30~22:15 (45)		腎膀胱を養生する 陰ヨガ 21:00~22:00 (60)		●新月の礼拝ヨガ 21:30~22:00 (30)		

🌸 2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。

梅の花がほころび、春へ向かっているを感じます。しかしまだまだ寒さが厳しい時季、内臓を冷やさないように、特に腎臓を守り体の背面をしっかりあたためることを心掛けたい陰ヨガ、腎と膀胱を養生する陰ヨガを行います。

