

2025年3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
	3月31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)		夜のほぐしの インドヨガ 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	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)		夜のほぐしの インドヨガ 21:15~22:00 (45)		○満月の礼拝ヨガ 22:30~23:00(60)		春の陰ヨガ 21:00~22:00 (60)
	月	火	水	木	金	土	日
	17	18	19	20春分の日	21	22	23
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)	春の陰ヨガ 21:00~22:00 (60)		首・肩・背中をほぐす インドヨガ 21:30~22:00 (30)	
	月	火	水	木	金	土	日
	24	25	26	27	28	29	30
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 22:30~23:00 (30)		春の陰ヨガ 21:00~22:00 (60)	フロースロー インドヨガ 20:30~21:30 (60)		●新月の礼拝ヨガ とほぐしのインドヨガ 21:00~22:00 (60)	

✿ 3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

今月は春の陰ヨガを練習します。「肝」と「胆」は五行の「木」に属し、春の季節と深い関係があります。

ツイストのポーズや、股関節や体側を伸ばし緩めるポーズで気を巡らせ滞りを解消します。

肝は「怒り」と関係が深いのでストレスが過剰になると肝気が滞るとされています。また、胆は「決断と実行」を司る臓器で迷いや不安が続くと胆のうのエネルギーが弱まり、行動力が低下するといわれます。

ヨガや瞑想、お散歩などの時間をしっかり確保して、リラックスする時間を過ごしましょう。

月曜金曜のヨガは遅い時間のスタートですが、寝る準備を整えてご参加ください。「肝は夜に血を蓄える」とされますので特に23時（肝のゴールデンタイム）にはしっかり睡眠をとりましょう。

