

2025年4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	4	5	6
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 21:30~22:15 (45)		夜のほぐしの インドヨガ 22:30~23:00 (30)		春のデトックス陰ヨガ 21:30~22:30 (60)
	月	火	水	木	金	土	日
	7	8	9	10	11	12	13
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 22:00~22:30 (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)		○満月の礼拝ヨガ と陰ヨガ 21:00~22:00(60)
	月	火	水	木	金	土	日
	14	15	16	17	18	19	20
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 22:00~22:30 (30)		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)		春のデトックス陰ヨガ 21:15~22:15 (60)
	月	火	水	木	金	土	日
	21	22	23	24	25	26	27
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	首・肩・背中をほぐす インドヨガ 22:00~22:30 (30)		春のデトックス陰ヨガ 21:30~22:30 (60)	夜のほぐしの インドヨガ 21:30~22:15 (45)		首・肩・背中をほぐす インドヨガ 21:15~22:00 (45)	
	月	火	水	木	金	土	日
	28	29 昭和の日	30				
午前							
午後							
夜	●新月の礼拝ヨガ 22:00~22:30 (30)		フローズロー インドヨガ 21:30~22:30 (60)				

♣ 4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

今月も陰ヨガは春の養生をテーマに行います。春は陰陽五行で「木」のエレメントに属し、肝と胆の経絡が活性化する季節です。木が伸びやかに育つように、私たちの身体も巡りを整え、内側からしなやかさを取り戻すタイミングです。

肝・胆の経絡が通る股関節、体側、胸郭まわりに焦点を当て、静かで深いポーズを通して身体の詰まりや緊張を緩めていきます。

春は陽気が高まり、イライラや不安が出やすくなる時期でもあります。そんな季節だからこそ、陰のエネルギーで心身を落ち着け、内側のバランスを養うことが大切だと考えます。

季節の養生法として「呼吸を深めること」「よく伸びること」「怒りをためこまないこと」なども紹介しながら、ヨガの時間をより豊かなセルフケアの時間として練習していきます。

