

2025年5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 憲法記念日	4
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 21:30~22:15 (45)
	月	火	水	木	金	土	日
	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10	11
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				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)		季節の陰ヨガ 21:30~22:30 (60)
	月	火	水	木	金	土	日
	12	13	14	15	16	17	18
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)		○満月の礼拝ヨガ と陰ヨガ 21:00~22:00(60)		首・肩・背中をほぐす インドヨガ 22:30~23:00 (30)	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
	19	20	21	22	23	24	25
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)		ラジェンドラ先生ヨガ インドより配信 20:00~21:00 (60)	夜のほぐしの インドヨガ 22:30~23:00 (30)			季節の陰ヨガ 21:30~22:30 (60)
	月	火	水	木	金	土	日
	26	27	28	29	30	31	
午前						目覚めのインドヨガ 8:00~8:30 (30)	
午後							
夜	夜のほぐしの インドヨガ 22:00~22:30 (30)		フロースロー インドヨガ 21:30~22:30 (60)		首・肩・背中をほぐす インドヨガ 22:30~23:00 (30)		

📢 5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

季節の移り変わり。春に芽吹いたエネルギーがのびのびと  
広がり、初夏へとつながっていく5月です。

肝（春の臓器）と心（夏の臓器）の橋渡しの、伸びやか  
さと自由な流れをつくることで、次の季節を迎える土台づ  
くりをしたいと思います。

肝系をやさしくひらきながら、気の流れを整えて自律神経  
の安定やこころのやすらぎにもつながるシークエンスで外  
に向かう陽のエネルギーと内なる静けさのバランスをは  
かっていきましょう。

