

2025年6月 オンラインヨガスケジュール

	月 6/30	火	水	木	金	土	日 1
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	首・肩・背中をほぐす インドヨガ 22:00~22:30 (30)						夜のほぐしの インドヨガ 21:00~21:45 (45)
	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	日 8
午前							柿生ヨガクラス オンライン配信 陰ヨガ 10:35~11:55
午後							
夜	夜のほぐしの インドヨガ 22:00~22:30 (30)			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 21:15~21:45 (30)	季節の陰ヨガ 21:30~22:30 (60)
	月 9	火 10	水 11	木 5	金 13	土 14	日 15
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 インドヨガ 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)		○満月の礼拝ヨガ と陰ヨガ 21:00~22:00(60)		寝たまま行う 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 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21	日 22
午前							柿生ヨガクラス オンライン配信 陰ヨガ 10:35~11:55
午後							
夜	下半身中心にほぐす 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)	筋膜リリース陰ヨガ 21:15~22:15 (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 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28	日 29
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	
午後							
夜	首・肩・背中をほぐす インドヨガ 22:00~22:30 (30)		新月の礼拝ヨガと インドヨガ (45) 21:30~22:15		首・肩・背中をほぐす インドヨガ 22:30~23:00 (30)		

✿ 6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。

