

2025年7月オンラインヨガスケジュール

	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			首・肩・背中をほぐす インドヨガ 21:30～22:00 (30)		夜のほぐしの インドヨガ 22:30～23:00 (30)		季節の陰ヨガ① 21:15～22:15 (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	夜のほぐしの インドヨガ 22:00～22:30 (30)		首・肩・背中をほぐす インドヨガ 21:15～22:00 (45)		○満月の礼拝ヨガ 22:30～23:00(30) 満月05：36		季節の陰ヨガ② 21:15～22:15 (60)
	月	火	水	木	金	土	日
	14	15	16	17	18	19	20
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)		ラジェンドラ先生ヨガ インドより配信 20:00～21:00 (60)	スローフロー インドヨガ 21:00～22:00 (60) 8	寝たまま行う インドヨガ 22:30～23:00 (30)		季節の陰ヨガ③ 21:15～22:15 (60)
	月	火	水	木	金	土	日
	21海の日	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	下半身中心にほぐす インドヨガ 22:00～22:30 (30)		筋膜リリース陰ヨガ 21:15～22:15 (60)		○新月の礼拝ヨガ 22:30～23:00(30) 新月04：11		季節の陰ヨガ④ 21:15～22:15 (60)
	月	火	水	木	金	土	日
	28	29	30	31			
午前							
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 20:30～21:30 (60)				

☺ 7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

陰ヨガは今は週ごとに練習します。7月は24節季の小暑、大暑があり、夏の火のエネルギーが最も強くなる時期です。そこにも向き合いながら火→土（晩夏）も意識した流れで行いたいと思います。

①心を静める：火の過剰を整える。火が極まりやすい時期。不安・焦り・興奮を沈め、火の臓腑を調整します。

②胸をひらく：心包・小腸経を潤す。胸を開き、滞りやすい熱や感情を流す。循環と解放をテーマにします。

③土に還る：消化力と安定感を養う。火から土（脾・胃）への移行を意識し、内側へのグラウンディングを強めます。

④重心を下げる：湿気と熱を抜いて整える。むくみ・だるさ対策。足元（脾系）に意識を置いて、土の安定を養います。

