

2025年7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	🌻 8月クラスのお知らせと料金のご案内 🌻
					1	2	3	
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	【フリープラン（受け放題）】 8,000円
午後								【シングルプラン（単発受講）】
夜					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）	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
	月	火	水	木	金	土	日	🌻 8月クラスのお知らせと料金のご案内 🌻
	4	5	6	7	8	9	10	
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	【国立・柿生ヨガクラス配信】 1,900円
午後								陰ヨガは『心と体をゆるめる4週間』をテーマに今月も週ごとに練習します。疲労回復、緊張緩和、睡眠改善、心の安定を導けるように練習します。
夜	首・肩・背中をほぐす 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8/9 16：56		季節の陰ヨガ② 21:15～22:15（60）	① 全身の疲れを解く陰ヨガ ：背中・腰・肩まわりを中心に全身のこわばりを解放。一週間の疲れを手放します。深い呼吸とともに体の緊張を解いていきます。
	月	火	水	木	金	土	日	② 心をゆるめる陰ヨガ ：胸・お腹・骨盤まわりを解放し、安心感と内側のスペースを作る。安心できるスペースを体の中につくるように、心をふんわりと解放します。
	11山の日	12	13	14	15	16	17	
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	③ 深い眠りのための陰ヨガ ：神経系を鎮め、睡眠の質を高める。不眠や寝つきの悪さを改善する、深いリラクゼーションを目指します。
午後								
夜				スローフロー インドヨガ 21:00～22:00（60） 8	首・肩・背中をほぐす インドヨガ 22:30～23:00（30）		季節の陰ヨガ③ 21:15～22:15（60）	④ 心と体のデトックス ：胸・お腹・腰のねじりや側屈で心身の詰まりを解消。たまった心身の疲れやモヤモヤをでデトックス、呼吸とともに余分な力を手放します。
	月	火	水	木	金	土	日	
	18	19	20	21	22	23	24	
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）		ラジェンドラ先生ヨガ インドより配信 20:00～21:00（60）		○新月の礼拝ヨガ 22:30～23:00(30) 8/23 新月15：07		季節の陰ヨガ④ 21:15～22:15（60）	
	月	火	水	木	金	土	日	
	25	26	27	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）		筋膜リリース陰ヨガ 21:15～22:15（60）		首・肩・背中をほぐす インドヨガ 22:30～23:00（30）			

