

2025年9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 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7	📢 9月クラスのお知らせと料金のご案内 📢
午前						朝ヨガ 08:15～09:00 (45)	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								【フリープラン（受け放題）】 8,000円
夜	首・肩・背中をほぐす インドヨガ 22:00～22:30 (30)		陰・陽ヨガ 21:00～22:00 (60)		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)	【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
	月 8	火 9	水 10	木 11	金 12	土 13	日 14	📢 9月クラスのお知らせと料金のご案内 📢
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								【国立・柿生ヨガクラス配信】 1,900円
夜	〇満月の礼拝ヨガ 22:00～22:30(30) 魚座03：09 皆既月食		首・肩・背中をほぐす インドヨガ 21:15～22:00 (45)		首・肩・背中をほぐす インドヨガ 22:30～23:00 (30)		季節の陰ヨガ② 21:15～22:15 (60)	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。
	月 15敬老の日	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20	日 21	📢 9月クラスのお知らせと料金のご案内 📢
午前						朝ヨガ 08:15～09:00 (45)	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								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。
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)	スローフロー インドヨガ 21:00～22:00 (60)	夜のほぐしの インドヨガ 22:30～23:00 (30)		季節の陰ヨガ③ 21:15～22:15 (60)	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。
	月 22	火 23秋分の日	水 24	木 25	金 26	土 27	日 28	📢 9月クラスのお知らせと料金のご案内 📢
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								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。
夜	〇新月の礼拝ヨガ 22:00～22:30 (30) 乙女座04:55 部分日食		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)		季節の陰ヨガ④ 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デトックス、呼吸とともに余分な力を手放します。
	月 29	火 30	水	木	金	土	日	📢 9月クラスのお知らせと料金のご案内 📢
午前								
午後								📢 9月クラスのお知らせと料金のご案内 📢
夜	首・肩・背中をほぐす インドヨガ 22:00～22:30 (30)							

