

2025年10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	🍂 10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 今月の陰ヨガは季節の陰ヨガとして肺と大腸をケアする陰ヨガを練習します。 五行での季節において、秋は「金」にあたり、肺と大腸を司るとされています。 10月は乾燥や気温の低下が進み、呼吸器が弱まりやすい時期。胸をひらいて呼吸を深めるヨガは、心身をやさしく整える助けとなります。 感情面では、秋の「金」が象徴する「悲しみ」や「手放し」の季節。 ヨガと呼吸を通して体と心にたまった余分なものを流し、軽やかに秋を迎える準備につなげていきます。 
			1	2	3	4	5	
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								
夜			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 21:15～22:15 (60)	
	月	火	水	木	金	土	日	
	6	7	8	9	10	11	12	
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	首・肩・背中をほぐす インドヨガ 22:00～22:30 (30)	〇満月の礼拝ヨガ と陰ヨガ 21:00～22:00(60)					季節の陰ヨガ 21:15～22:15 (60)	
	月	火	水	木	金	土	日	
	13スポーツの日	14	15	16	17	18	19	
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								
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)		夜のほぐしの インドヨガ 22:30～23:00 (30)		季節の陰ヨガ 21:15～22:15 (60)	
	月	火	水	木	金	土	日	
	20	21	22	23	24	25	26	
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)	〇満月の礼拝ヨガ と陰ほぐしのヨガ 21:00～22:00(60)			首・肩・背中をほぐす インドヨガ 22:30～23:00 (30)		スローフロー インドヨガ 21:00～22:00 (60)	
	月	火	水	木	金	土	日	
	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)		夜のほぐしのインドヨガ 22:30～23:00 (30)			