

2025年11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	🍁 11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 今月の日曜日の陰ヨガも、季節の変わり目に合わせて、肺と大腸を整え、冬に向けて“腎”をやさしく目覚めさせる陰ヨガを練習します。 五行での季節において、秋は「金」、冬は「水」にあたります。 11月はちょうどその移り変わりのとき。 乾燥が深まり、冷えを感じやすくなるこの季節は、呼吸器とともに腎のエネルギーも整えたい時期です。 胸を開いて深く呼吸し、内側の流れを穏やかに整えることで、体と心のバランスが自然に調っていきます。 感情面では、秋の「悲しみ」から、冬の「静けさ」や「内観」へとエネルギーが移行する頃。 ヨガと呼吸を通して、手放しと受容の間にある静かな時間を味わい、心身をやさしく冬へと導いていきます。
						1	2	
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							季節の陰ヨガ 21:15～22:15 (60)	
	月	火	水	木	金	土	日	
	3文化の日	4	5	6	7	8	9	
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			○満月の礼拝ヨガ と陰ヨガ 21:00～22:00(60) (22:19)	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 22:30～23:00 (30)		季節の陰ヨガ 21:15～22:15 (60)	
	月	火	水	木	金	土	日	🍁 11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 今月の日曜日の陰ヨガも、季節の変わり目に合わせて、肺と大腸を整え、冬に向けて“腎”をやさしく目覚めさせる陰ヨガを練習します。 五行での季節において、秋は「金」、冬は「水」にあたります。 11月はちょうどその移り変わりのとき。 乾燥が深まり、冷えを感じやすくなるこの季節は、呼吸器とともに腎のエネルギーも整えたい時期です。 胸を開いて深く呼吸し、内側の流れを穏やかに整えることで、体と心のバランスが自然に調っていきます。 感情面では、秋の「悲しみ」から、冬の「静けさ」や「内観」へとエネルギーが移行する頃。 ヨガと呼吸を通して、手放しと受容の間にある静かな時間を味わい、心身をやさしく冬へと導いていきます。
	10	11	12	13	14	15	16	
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)		陰・陽ヨガ 21:30～22:30 (60) ← 時間変更		夜のほぐしの インドヨガ 22:30～23:00 (30) ← 予定通り実施		季節の陰ヨガ 21:15～22:15 (60)	
	月	火	水	木	金	土	日	
	17	18	19	20	21	22	23勤労感謝の日	
午前						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)		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 とほぐしのヨガ 21:15～22:15(60) (15:47) ← 時間の変更			季節の陰ヨガ 21:15～22:15 (60)	
	月	火	水	木	金	土	日	🍁 11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 今月の日曜日の陰ヨガも、季節の変わり目に合わせて、肺と大腸を整え、冬に向けて“腎”をやさしく目覚めさせる陰ヨガを練習します。 五行での季節において、秋は「金」、冬は「水」にあたります。 11月はちょうどその移り変わりのとき。 乾燥が深まり、冷えを感じやすくなるこの季節は、呼吸器とともに腎のエネルギーも整えたい時期です。 胸を開いて深く呼吸し、内側の流れを穏やかに整えることで、体と心のバランスが自然に調っていきます。 感情面では、秋の「悲しみ」から、冬の「静けさ」や「内観」へとエネルギーが移行する頃。 ヨガと呼吸を通して、手放しと受容の間にある静かな時間を味わい、心身をやさしく冬へと導いていきます。
	24振替休日	25	26	27	28	29	30	
午前					国分寺ヨガ 陰ヨガ 10:20～11:40 ※配信はありません		柿生ヨガクラス オンライン配信 陰・陽ヨガ 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)		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)			

