

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
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
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
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)		

◆ 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。

