

2026年1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
				1元日	2	3	4
午前					○満月の礼拝ヨガ とほぐしのインドヨガ 10:00~11:00 (60) (19:04)	※柿生クラス休み	
午後							
夜						季節の陰ヨガ 21:15~22:15 (60)	
	月	火	水	木	金	土	日
	5	6	7	8	9	10	11
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)		ほぐしのインドヨガ 21:45~22:30 (45)		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
	12成人の日	13	14	15	16	17	18
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	ほぐしのインドヨガ 22:00~22:30 (30)		ほぐしのインドヨガ 21:00~22:00 (60)		首・肩・背中をほぐす インドヨガ 22:30~23:00 (30)		季節の陰ヨガ 21:15~22:15 (60)
	月	火	水	木	金	土	日
	19	20	21	22	23	24	25
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	○新月の礼拝ヨガ 22:00~22:30 (30) (04:53)		ラジェンドラ先生ヨガ インドより配信 20:00~21:00 (60)		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
	26	27	28	29	30	31	
午前					朝ヨガ 08:15~09:00 (45)		
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 21:00~22:00 (60)		ほぐしのインドヨガ 22:30~23:00 (30)		

1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

一年の中で、最も静けさが深まる一月。

陰陽五行では「水」の季節にあたり、  
私たちの生命力の貯蔵庫である「腎」を養う、とても大切な時期です。

休むことで、いのちの根を育てる陰ヨガを行います。

深く呼吸し、  
ゆっくりと体をあずけながら、  
腰・骨盤・背骨・脚を中心に、やさしく緩めていきます。

新しい一年を動き出す前に  
まずは内側を満たし、  
静かな土台を整える時間を共に過ごせたらと思います。

