

2026年2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
午前							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							
	月	火	水	木	金	土	日
	2	3	4	5	6	7	8
午前						朝ヨガ 08:15～09:00 (45)	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 22:00～22:30 (30) (07:09)		季節の陰ヨガ 21:45～22:45 (60)	ほぐしのインドヨガ 22:00～22:30 (30)	首・肩・背中をほぐす 22:30～23:00 (30)		
	月	火	水	木	金	土	日
	9	10	11建国記念の日	12	13	14	15
午前						※研修により国立ヨガ はお休み	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 22:00～22:45 (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 21:30～22:30 (60)
	月	火	水	木	金	土	日
	16	17	18	19	20	21	22
午前						朝ヨガ 08:15～09:00 (45)	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)	○新月の礼拝ヨガ 22:00～22:30 (30) (21:01)	ラジェンドラ先生ヨガ インドより配信 20:00～21:00 (60)			季節の陰ヨガ 21:30～22:30 (60)	
	月	火	水	木	金	土	日
	23天皇誕生日	24	25	26	27	28	
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	
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 21:30～22:30 (60)		ほぐしのインドヨガ 22:30～23:00 (30)	季節の陰ヨガ 21:30～22:30 (60)	

● 2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

今月も引き続き、
「腎を養い、いのちの根を育てる」陰ヨガを行います。

陰陽五行では、冬は「水」の季節。

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。

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。

春へと向かう前に、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。

