

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	● 2月クラスのお知らせと料金のご案内 ●
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)			【国立・柿生ヨガクラス配信】 1,900円
午後								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。
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)			陰陽五行では、冬は「水」の季節。
月	火	水	木	金	土	日		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。
9	10	11建国記念の日	12	13	14	15		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。
午前					※研修により国立ヨガ はお休み			
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)	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。
月	火	水	木	金	土	日		
16	17	18	19	20	21	22		
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)	○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)			

