

2026年3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<br>オンライン配信<br>インドヨガ<br>10:35~11:55 |
| 午後 |   |    |   |   |  |  |  |
| 夜  |   |    |   |   |  |  | ほぐしのインドヨガ<br>22:30~23:00 (30)              |
|    | 月                                       | 火  | 水   | 木   | 金  | 土  | 日  |
|    | 2                                       | 3  | 4   | 5   | 6  | 7  | 8  |
| 午前 |   |    |   |   |  | 朝ヨガ<br>08:15~09:00 (45)                    | 柿生ヨガクラス<br>オンライン配信<br>陰ヨガ<br>10:35~11:55   |
| 午後 |   |    |   |   |  |  |  |
| 夜  | 首・肩・背中をほぐす<br>インドヨガ<br>22:00~22:30 (30) |    | ほぐしのインドヨガ<br>22:00~22:45 (45)             |   | 首・肩・背中をほぐす<br>インドヨガ<br>22:30~23:00 (30)  | 季節の陰ヨガ<br>21:30~22:30 (60)                 | ほぐしのインドヨガ<br>22:30~23:00 (30)              |
|    | 月                                       | 火  | 水   | 木   | 金  | 土  | 日  |
|    | 9                                       | 10 | 11  | 12  | 13                                       | 14   | 15   |
| 午前 |   |    |   |   |  | 国立ヨガクラス<br>オンライン配信<br>陰ヨガ<br>11:00~12:20   | 柿生ヨガクラス<br>オンライン配信<br>インドヨガ<br>10:35~11:55 |
| 午後 |   |    |   |   |  |  |  |
| 夜  | ほぐしのインドヨガ<br>22:00~22:30 (30)           |    | 筋膜リリース陰ヨガ<br>21:30~22:30 (60)             |   | 首・肩・背中をほぐす<br>インドヨガ<br>22:30~23:00 (30)  | 季節の陰ヨガ<br>21:30~22:30 (60)                 |  |
|    | 月                                       | 火  | 水   | 木   | 金  | 土  | 日  |
|    | 16                                      | 17 | 18  | 19  | 20春分の日                                   | 21   | 22   |
| 午前 |   |    |   |   |  |  | 柿生ヨガクラス<br>オンライン配信<br>陰ヨガ<br>10:35~11:55   |
| 午後 |   |    |   |   |  |  |  |
| 夜  | 首・肩・背中をほぐす<br>インドヨガ<br>22:00~22:30 (30) |    | ラジェンドラ先生ヨガ<br>インドより配信<br>20:00~21:00 (60) | ○新月の礼拝ヨガ<br>とほぐしのインドヨガ<br>22:00~22:45 (45)<br>(10:23) |  |  | ほぐしのインドヨガ<br>21:30~22:30 (60)              |
|    | 月                                       | 火  | 水   | 木   | 金  | 土  | 日  |
|    | 23                                      | 24 | 25  | 26  | 27                                       | 28   | 29   |
| 午前 |   |    |   |   | 国分寺ヨガ<br>陰ヨガ<br>10:20~11:40<br>※配信はありません | 国立ヨガクラス<br>オンライン配信<br>インドヨガ<br>11:00~12:20 | 柿生ヨガクラス<br>オンライン配信<br>陰・陽ヨガ<br>10:35~11:55 |
| 午後 |   |    |   |   |  |  |  |
| 夜  | ほぐしのインドヨガ<br>22:00~22:45 (45)           |    | ほぐしのインドヨガ<br>22:00~23:00 (60)             |   | 首・肩・背中をほぐす<br>インドヨガ<br>22:30~23:00 (30)  | 季節の陰ヨガ<br>21:30~22:30 (60)                 |  |

✿ 3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

春は五行で「木」の季節。  
そして“肝”のエネルギーが高まる時期です。

肝は「血を蔵し、気を巡らせる」と言われています。  
体の中の血を必要なところへ届け、  
気の流れをスムーズにする大切な働き。

巡りが整うと、  
心も体も伸びやかになります。  
でも滞ると、  
イライラ・焦り・ため込みやすさとして現れます。

春の感情は「怒」。  
これは悪いものではなく、  
本来は“前に進もうとする力”。  
今月はそのエネルギーを優しく整え、  
しなやかな強さへと変えていく陰ヨガを練習します。

