

2020年4月15日よりリモート配信授業開始。  
 リモート授業受講の方は別途配信料が発生します。

場所: 泉の森会館 喜多見地区会館 リモート授業

| 時刻<br>曜日 | 午前                                  | 午後                                 | 夕                               | 夜間                                      |
|----------|-------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|---|
| 月        | 10:00~11:30<br>朝のハタ・ヨーガ             | 13:00~14:30<br>隔週第1・3週目<br>ヨーガ実技解説 | 17:00~17:30<br>毎<br>々<br>礼<br>拜 |   |
| 火        | 09:10~10:40<br>午後のハタ・ヨーガ            |                                    |                                 |   |
| 水        | 10:00~11:30<br>朝のハタ・ヨーガ             |                                    |                                 |   |
| 木        |                                     | 13:00~14:30<br>隔週第1・3週目<br>ヨーガの学習① |                                 | 15:00~16:30<br>午後のハタ・ヨーガ                |
| 金        |                                     | 13:00~15:00<br>隔週第3週目<br>成瀬先生と学習   |                                 | 19:00~20:30<br>第2週目休講・2名~開講<br>夜のハタ・ヨーガ |
| 土        | 10:00~11:30<br>朝のハタ・ヨーガ             | 13:00~14:30<br>隔週第1週目<br>ヨーガの学習②   |                                 |   |
| 日        | 09:10~10:40<br>隔週第1・3週目<br>朝のハタ・ヨーガ | 10:00~11:30<br>隔週第4週目<br>ワークショップ   |                                 |   |

- ▶ 場所は枠内カラーで泉の森会館・喜多見地区会館・リモート授業と分類しています。
- ▶ オレンジ枠の座学は受講料別途、要申込です。その他のクラスはどなたでも自由に何度でも受講いただけます。
- ▶ 朝夕礼拝は毎日、あるいは最低週3日間、継続できる方のみ受講ください。
  - 朝礼拝 清浄／プラーナーヤーマ／瞑想
  - 夕礼拝 キールタン／ムドラ／瞑想
- ▶ 学習①は『インドの叡智』。ヨーガの全般の学習。ヨーガ指導者ご志望者は必携科目です。
- ▶ 学習②は『バガヴァッド・ギター』。インド精神を学ぶ聖典であり、ヨーガの教典でもあります。
- ▶ ヨーガ実技解説はハタ・ヨーガの実技について詳細に学びます。ヨーガ指導者ご志望者は必携科目です。