

10月のレギュラークラス



	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
6:00 - 7:00		サットサンガ			サットサンガ		
7:00 - 8:00	定休日	朝ヨガ	サットサンガ	プージャ	朝ヨガ	サットサンガ	サットサンガ
8:00 - 9:30						オープン	オープン
10:00 - 11:30		オープン	ビギナー	オープン	オープン	ビギナー	ビギナー
14:00 - 15:30		ジェントルヨーガ	オープン				
EVENING						オープン 16:00 - 17:30	English Open 16:00 - 17:30
19:30 - 21:00		ビギナー	オープン	ビギナー	オープン		サットサンガ 18:00 - 19:15

レギュラークラスの予約は不要です。

おためしクラス

シヴァナンダヨーガが初めての方のための体験クラスです。
センターに初めていらっしゃる方はぜひ受講いただくことをおすすめします。

10月11日(木) 10:00 ~ 11:30

10月14日(日) 10:00 ~ 11:30

参加費 540円 ※要予約

YOGA ① コース

シヴァナンダヨーガを基礎から学ぶ初心者のための 5 回講座。呼吸法、アーサナ、ヨーガの理論をバランスよく学びます。

YOGA①	クラス①	クラス②	クラス③	クラス④	クラス⑤
火曜 10:00 ~ 11:30	9/4	9/11	9/18	9/25	10/2
金曜 19:30 ~ 21:00	9/7	9/14	9/21	9/28	10/5
金曜 19:30 ~ 21:00	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16

YOGA ② コース

さらにヨーガを深める 5 回講座。シヴァナンダのオープンクラスで行なう呼吸法および 12 の基本ポーズを全て実習します。

YOGA②	クラス①	クラス②	クラス③	クラス④	クラス⑤
土曜 14:00 ~ 15:30	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27
火曜 10:00 ~ 11:30	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6

YOGA ③ コース

新登場! ※年に 2 回程度の不定期開催予定です。
この機会にぜひご参加ください。

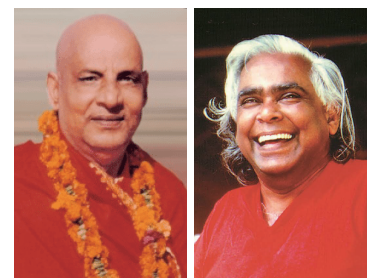
YOGA③	クラス①	クラス②	クラス③	クラス④	クラス⑤
日曜 14:00 ~ 15:30	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11

会員価格	年会費	5,400円
	1回券	1,620円
	10回券	9,720円
	朝ヨーガ 1回券	864円
	朝ヨーガ 10回券	5,400円
	プライベート・レッスン	3,780円

一般価格	1回券	2,160円	フリーパス	1ヶ月	9,720円
	朝ヨーガ 1回券	1,080円		3ヶ月	21,600円
	プライベート・レッスン	4,320円		6ヶ月	32,400円
				1年	48,600円

YOGA①YOGA②YOGA③それぞれ受講料は 5 回セット 会員 8,100円 一般 10,800円
1回につきプラス 2,160円 で個人レッスン可
表示の価格はすべて税込です

INTERNATIONAL
Sivananda
YOGA VEDANTA CENTRES
東京都杉並区高円寺北 4-15-3
Tel: 03-5356-7791
Mail: tokyo@sivananda.org
Web: www.sivananda.jp



今月のワークショップ

ご予約は、Eメール、電話、または東京センター HP の予約管理システムにて受け付けております。

●布ナプキンをはじめよう!

【日時】 10月6日(土)
13:30～15:30
【受講料】 一般 2,160円 会員 1,620円 (材料費込み)

布製の生理用ナプキンの使い方を学び手作りします。
女性限定。

【講師】 東京センタースタッフ

●ジュースファスティングリトリート

【日時】 10月7日(日) 9:00スタート
8日(月・祝) 18:00解散
【受講料】 一般 18,360円 会員 15,120円

1泊2日のジュース断食プログラムです。

【講師】 東京センタースタッフ

●ナヴァラトリ PUJA～女神に祈る9日間

【日時】 10月10日～10月19日
【受講料】 ドネーション制

スケジュール等詳細は HP をご覧ください。

●「かっさ」でセルフケア講座

【日時】 10月14日(日) 13:00～15:30
【受講料】 一般 3,780円 会員 3,240円
(プラス 2,160円 で回数券・フリーパスのご利用可)

最近話題の「かっさ」の技術を習得するための講座です。

【講師】 Sachi

●Sivananda クッキーワークショップ

【日時】 10月20日(土) 13:30～15:00
【受講料】 一般 2,160円 会員 1,620円 (材料費込み)

好評の Sivananada クッキーの作り方を習います。
焼きたては格別!

【講師】 Narayani

●クリヤワークショップ

【日時】 10月21日(日) 10:00～12:00
【受講料】 一般 2,700円 会員 2,160円
(プラス 1,080円 で回数券・フリーパスのご利用可)

日頃の溜まった色々なモノを浄化しましょう。

【講師】 Vishnu(KAN)

●ヨガニドラワークショップ

【日時】 10月27日(土) 14:00～16:00
【受講料】 一般 2,700円 会員 2,160円
(プラス 1,080円 で回数券・フリーパスのご利用可)

～眠りのヨーガ～

リラックスの波で全身を洗い流しましょう。

【講師】 Yashashvin(伊藤靖浩)

●アドバンスアーサナワークショップ

【日時】 10月28日(日) 10:00～12:00
【受講料】 一般 2,700円 会員 2,160円
(プラス 1,080円 で回数券・フリーパスのご利用可)

少し難易度の高いアーサナに挑戦して、いつもの練習に
少し変化を感じてみましょう。

【講師】 東京センタースタッフ

ヴェーダーンタクラス

Muktih 先生による毎月のヴェーダーンタクラス

10月13日(土) 13:30～18:00
バガヴァッドギーターの第8章を少しづつひも解いていきます。
興味のある方でしたらどなたでも参加可能です。毎月一度の開催。

伊藤靖浩 (Yashashvin) 先生による 毎月のいーしゅわらやなまは勉強会

10月9日(火) 13:30～15:30
ヴェーダーンタをはじめ勉強してみようという人の為の
「いーしゅわらやなまは」という日本語のテキスト(センター
で購入可)を使った勉強会です。毎月第2火曜日開催

ヴェーダーンタのクラスの受講料

ダクシナ制+施設使用料 800円

ヴェーダーンタについて学ぶことは神聖なことでされており、その知識を授かった生徒が伝統の継承に対する感謝の気持ちとして先生に渡すのがダクシナです。クラス終了時、封筒に入れて先生にお渡しください。

基本運営費は別途入場時に受付にてお支払いください。

Vanidevi 先生による サンスクリット語・ビギナークラス

10月16日(火) 13:30～16:00
アルファベットをいちから学び、簡単なチャンティングを練習して文字に慣れ親しんでいきます。発音や読み方のルールなども学びます。毎月第3火曜日開催。