

# 12月のレギュラークラス



12/31 から 1/4 はお正月休みとなります。

	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オススメします。

12月9日(日) 10:00 ~ 11:30  
12月12日(木) 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
土曜 14:00 ~ 15:30	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8
火曜 10:00 ~ 11:30	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11
日曜 14:00 ~ 15:30	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16
土曜 14:00 ~ 15:30	12/15	12/22	1/12	1/19	1/26

## 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。

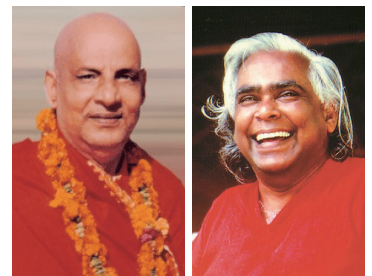
YOGA②	クラス①	クラス②	クラス③	クラス④	クラス⑤
金曜 19:30 ~ 21:00	11/23	11/30	12/7	12/14	12/21
火曜 10:00 ~ 11:30	12/18	12/25	1/8	1/15	1/22

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



## 年末特別プログラム

### ●クリスマススペシャルデー

【日時】 12月23日(日)  
詳細はHPをご覧ください。

聖なる日をヨーガの仲間と一緒に、無料クラス、クリスマスディナー、マントラチャンティングでお祝いしましょう。ディナーの後にはセンターからのささやかなクリスマスギフトがあります♪

### ●スワミ・チェータナーナンダ先生の年末特別3daysワークショップ ～バガヴァッドギーター15章～を学ぶ～

【日時】 12月28(金)～30日(日) 10:00～18:00  
【講師】 スワミ・チェータナーナンダ  
【受講料】 基本運営費 4,500円(三日間・税込)+ダクシナ\*

年末の3日間、人生の最も深淵な秘密を明かすバガヴァッドギーター15章に耳を傾けてみましょう。

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。

## 今月のワークショップ

### ●シニアヨーガティーチング 2DAYS ワークショップ

【日時】 12月1日(土)・2日(日) 10:00～17:00  
【2日間の参加費合計】 会員 19,440円、一般 21,600円

シニアの方にヨーガを安全に指導して、いつまでも健康で元気に生きるための知恵と方法をシェアしてみませんか? 【講師】 パドマヴァティ・雅子

### ●手作りおやきワークショップ

【日時】 12月8日(土) 10:00～13:00  
【受講料】 一般 3,780円 会員 3,240円(材料費込み)

信州名物「おやき」を手作りします。日本の昔ながらの食べ物には現代人に欠かせない愛情と自然の風味、先人の知恵が詰まっています。  
【講師】 Machiko

### ●太陽礼拝中級編

【日時】 12月9日(日) 13:30～15:30  
【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)

ひとりひとりの太陽礼拝を講師が検証していく人気のワークショップ。より心地よく、効果的に、スムーズな太陽礼拝を目指しましょう。  
【講師】 東京センタースタッフ

### ●リストラティブワークショップ

【日時】 12月15日(土) 13:30～15:30  
【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)

プロップスなど補助道具を使って身体をサポートし、身体の深部およびマインドへと働きかけ、完全に委ねることで深いリラクゼーションを経験します。  
【講師】 Mirabai

### ●ヘッドスタンドワークショップ

【日時】 12月16日(日) 13:30～15:30  
【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)

やり方のコツが分からない方や練習中の方はもちろん、一応はできるけれど正しくできていないかどうか確信が持てないという方もどうぞご参加ください。  
【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

12月22日(土) 13:30～18:00  
バガヴァッドギーター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

12月11日(火) 13:15～15:45  
ヴェーダーンタをはじめ勉強してみようという人のための「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とされており、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

12月18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。