

# 3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オススメします。

3月7日(木) 10:00 ~ 11:30  
3月10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
土曜 14:00 ~ 15:30	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9
火曜 10:00 ~ 11:30	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19
日曜 14:00 ~ 15:30	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17
日曜 14:00 ~ 15:30	3/24	3/31	4/14	4/21	4/28

## 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。

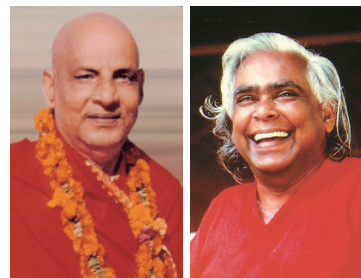
YOGA②	クラス①	クラス②	クラス③	クラス④	クラス⑤
金曜 19:30 ~ 21:00	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15
火曜 10:00 ~ 11:30	3/26	4/2	4/9	4/16	4/23

会員価格	年会費	5,400円
	1回券	1,620円
	10回券	9,720円
	朝ヨガ1回券	864円
	朝ヨガ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。

### ●田辺しのぶ先生のジョーティシャ講座

【日時】 3月3日(日)  
第一部 10:00～11:30「ジョーティシャとヨーガ」  
第二部 14:00～15:30「ジョーティシャとアーユルヴェーダ」  
【受講料】 一般 2,700円 会員 2,160円 (一部につき)  
【講師】 田辺しのぶ

インド占星術(ジョーティシャ)の、ヨーガとの深い繋がりを、そして、生命科学(アーユルヴェーダ)への活用を学びましょうそれぞれを知ることがお互いを深く理解することにつながります。

### ●シバラトリ Puja

【日時】 3月3日(日) 18:00～19:30  
【参加費】 ドネーション制

シバ神とパールバティが結婚した日とされる日をお祝いします。お花や果物、甘いもののお供え大歓迎です。

### ●山口裕美先生のアーユルヴェーダワークショップ

【日時】 3月10日(日) 14:00～15:30  
【受講料】 一般 27,000円 会員 2,160円  
【講師】 山口裕美

長年、日本を代表するアーユルヴェーダサロンを任せられ、現在は大学生として神道を学ばれる山口裕美先生のワークショップ。今回は花粉症についてでした。今回のテーマは決まり次第 HP でお知らせします。クラスの後に Q&A コーナーを設けますので、お時間に余裕のある方はぜひご参加ください。

### ●「死」について向き合うワークショップ

【日時】 3月24日(日) 14:00～15:30  
【受講料】 一般 2,160円 会員 1,620円  
(プラス 540円 で回数券・フリーパスのご利用可)  
【講師】 市原真知子

インドの聖典であるヴェーダや仏教の死生観を参考に「死」について少し真剣に、そして前向きに考えてみませんか？

## ジョーティッシュのクラス

### 伊藤敬子先生による Jyotish 夜話～調和のとれた生活のためのヒント～

【日時】 3月14日(木) 19:00～20:30  
【受講料】 一般 2,160円 会員 1,620円 (お茶付き)  
(プラス 540円 で回数券・フリーパスのご利用可)

月に一度のジョーティッシュにまつわるお話会。ジョーティッシュからのヒントを生活に取り入れてみましょう。

## 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

3月23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。

### ヴェーダーンタのクラスの受講料

ダクシナ制 + 基本運営費 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。

### 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

3月12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

### Vanidevi 先生による サンスクリット語・ビギナークラス

3月19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。