

# April

## Sunday Yoga Schedule



<b>3日</b>	<b>Power Yoga</b>	<b>Dorina</b>	<b>★★</b>
様々な後屈のポーズを練習しながら、胸を開き、心を開き、気持ちを前向きにしていきます。			
<b>10日</b>	<b>リフレッシュヨガ</b>	<b>Rie</b>	<b>★</b>
ゆるめて、ほぐし、めぐらせる。ヨガの呼吸法とシンプルなポーズを重ねながら、心身をリフレッシュします。補助具を使いながら行うので、体の硬い方、ヨガが初めての方もご安心ください。			
<b>17日</b>	<b>Power Yoga&amp; Rumanian cooking &amp; lunch party</b>	<b>Dorina</b>	<b>★★</b>
股関節の可動域を広げるダイナミックフロー。 ヨガの後は、ルーマニア出身のドリナ先生と一緒にルーマニア料理のクッキングとランチパーティーを楽しみましょう。詳細はHPをご覧ください。			
<b>27日</b>	<b>上半身をほぐすヨガ</b>	<b>Mariko</b>	<b>★</b>
ポーズと呼吸を通して上半身の血行を良くし、首や肩のこわばりを緩和して普段から凝りにくい体を目指すクラスです。			

**ganeshayoga-ashiya.com**