

January

Sunday Yoga Schedule



8日	Tye 4 Pilates for Yoga	Dorina	★★
Tye4 を使って負荷をかけながらコアマッスルに働きかけ、深くストレッチしていきます。 ヨガの練習にも役立つエクササイズです。			
15日	やさしいハタヨガ	Mariko	★
呼吸を丁寧に行いながらゆっくりと全身をほぐしていくことで体と心のバランスを整えていきましょう。			
22日	骨盤調整ヨガ+前屈	Hiromi	★
筋膜リリースを中心の身体のセルフメンテナンスです。 前屈と開脚前屈にフォーカスして始めと終わりでの身体の変化を体験しましょう。			
29日	リフレッシュヨガ	Rie	★
ゆるめて、ほぐして、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、体が硬い方、ヨガが初めての方もご安心ください。			

ganeshayoga-ashiya.com