

# February

## Sunday Yoga Schedule



<b>5日</b>	<b>骨盤調整ヨガ</b>	<b>Hiroimi</b>	★
筋膜リリース中心の身体のセルフメンテナンスです。 気持ちよく前屈できるように正しい体の使い方を覚えます。			
<b>12日</b>	<b>やさしいヴィンヤサヨガ</b>	<b>Rie</b>	★
やさしいアーサナを展開し、呼吸と同調させてゆったりと動きます。呼吸と身体を結びつけることで心が安定します。めぐりがよくなるので冷え改善にもお勧めです。			
<b>19日</b>	<b>Yoga &amp; Pilates</b>	<b>Dorina</b>	★★
身体全体を引き締め、強化することにフォーカスしたフロー ピラティスの動きをヨガに取り入れます。			
<b>26日</b>	<b>からだ温めヨガ</b>	<b>Mariko</b>	★
胸まわりをゆるめて開き呼吸をしやすくすると同時に大きな筋肉を使うポーズで 身体を温めていきます。			

[ganeshayoga-ashiya.com](http://ganeshayoga-ashiya.com)