

# December



## Sunday Yoga Schedule

<b>4 日</b>	<b>冬のマインドフルネスヨガインヨガ</b>	<b>Mariko</b>	<b>★</b>
<p>優しいポーズを適度な負荷で少し長めにホールドし、体をゆっくりと緩めていきます。 体温調節できる服装でお越してください。</p>			
<b>11 日</b>	<b>骨盤調整ヨガ</b>	<b>Hiro mi</b>	<b>★</b>
<p>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。</p>			
<b>18 日</b>	<b>やさしいヨガとヨガニドラー</b>	<b>Rie</b>	<b>★</b>
<p>寒さでこわばりやすい全身の関節や胸まわりを丁寧にケア。 後半はヨガニドラー(ヨガの眠り)で積極的に休息します。 温度調整ができる服装でお越してください。</p>			
<b>25 日</b>	<b>ハッピーフローヨガ</b>	<b>Mariko</b>	<b>★★</b>
<p>心も体もハッピーになれるように呼吸のリズムに合わせて楽しく動きましょう♪</p>			

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