

Sunday Yoga

September Schedule

1日

Mariko

脚力アップヨガ

土台となる下半身の筋肉をしっかり使い、ポーズの安定感を高めていきます。

8日

mina

Hatha & Restorative Yoga

クラスの前半は、ハタヨガのポーズで身体を温め、ほぐしていきます。後半は、積極的にリラックスするポーズを取り、心と身体を癒していきます。

15日

Dorina

Pilates for Yogis

初心者から楽しんでいただけるピラティスです。ヨガの練習に役立つコアを意識した身体の使い方を学びます。

22日

Rie

アーユルヴェディックヨガ

インド由来の自然療法であるアーユルヴェーダの理論に基づき、心身のエネルギーの調和=健康を目的としたセラピューティックなヨガです。

29日

Mariko

上半身をほぐすヨガ

普段の姿勢の癖などで凝り固まりやすい上半身をほぐし、体をすっきりさせていきます。



ganesha yoga
ASHIYA