

Sunday Yoga

November Schedule

3日

Mariko

やさしい後屈

背骨がなめらかに動くように準備し、少しずつ後屈のポーズを深めていきます。

10日

mina

Hatha Restorative Yoga

クラスの前半は、ハタヨガのポーズで身体を動かし、温めていきます。後半は、プロップスを使って積極的に安らぎのポーズを取って心身をリラクゼーションに導きます。

17日

Rie

アーユルヴェーティックヨガ

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、心身のエネルギーを調フ=健康を目的としたセラピーティックなヨガです。

24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。



ganesha yoga
ASHIYA