

Sunday Yoga

May Schedule

5日

お休み

12日

mina

アーサナチャレンジ

アーサナの王様と言われる
ヘッドスタンド(シルシャーサナ)に
チャレンジします。
土台作りから順に練習していきま
しょう。

19日

Rie

ストレスを癒すヨガ

ストレス解消に役立つ簡単な
エクササイズやヨガのポーズを覚
えて日常を穏やかに過ごしやす
くします。

26日

Mariko

骨盤まわりをほぐすヨガ

骨盤まわりの筋肉をほぐして
歪みを整え、腰痛予防や下半身の
血流をよくしていきます。



ganesha yoga
ASHIYA