

# September

## Sunday Yoga Schedule



<b>3日</b>	<b>骨盤ヨガ</b>	<b>Hiromi</b>	★
<p>骨盤ヨガでは、筋膜をリリースしながら身体をセルフメンテナンスします。気持ちよく前屈出来るように正しい身体の使い方を覚えましょう</p> <p>レッスンの最後に簡単な顔ヨガのポーズをします。ポーズを覚えて毎日すると顔がリフトアップ！</p>			
<b>10日</b>	<b>やさしいヨガとヨガニドラー</b>	<b>Rie</b>	★
<p>床に近い場所で行うやさしいヨガとヨガニドラー(ヨガの眠り)でゆったりとした呼吸や心身をゆるめてリラックスする事を練習しましょう。</p>			
<b>17日</b>	<b>Pilates for Beginners</b>	<b>Dorina</b>	★
<p>今月は、Tye4 を使わない、初心者のためのピラティスです。</p> <p>怪我をしないように強いコアを作ります。</p>			
<b>24日</b>	<b>朝のリフレッシュヨガ</b>	<b>Mariko</b>	★
<p>伸ばす、緩める、そして呼吸の波に合わせて動くシンプルなクラスです。</p> <p>清々しく身体を目覚めさせましょう。</p>			

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