

# May



## Sunday Yoga Schedule

<b>1日</b>	<b>陰陽ヨガ</b>	<b>Mariko</b>	★
前半は、陰ヨガでゆっくりと体をほぐしていきます。 後半は、立位のポーズを中心にアクティブに動き心身のエネルギーのバランスを整えます。			
<b>8日</b>	<b>Power Yoga</b>	<b>Dorina</b>	★★
パワフルに呼吸に合わせて体を動かす有酸素運動で、強さ・バランス・柔軟性 バイタリティーをつけ、筋力をアップし、脂肪を燃焼していきます。			
<b>15日</b>	<b>やさしいヨガとヨガニドラー</b>	<b>Rie</b>	★
床に近い場所で行うやさしいヨガで心身をスローダウン。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練習をしましょう。			
<b>22日</b>	<b>ゆがみを整えるヨガ</b>	<b>Mariko</b>	★
日常生活の中で、くせが積み重なって起きる背骨や骨盤のゆがみや体のこわばりを ほぐし、整えていきます。			
<b>29日</b>	<b>リフレッシュヨガ</b>	<b>Rie</b>	★
ゆるめて、ほぐし、めぐらせる。ヨガの呼吸法とシンプルなポーズを重ねながら、心身をリフレッ シュします。補助具を使いながら行うので、体の硬い方、ヨガが初めての方もご安心ください。			

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