

September

Sunday Yoga Schedule



4日	リフレッシュヨガ	Rie	★
<p>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、体が硬い方、ヨガが初めての方も安心ください。</p>			
11日	骨盤調整ヨガ	Hiromi	★
<p>筋膜リリースを中心に体のメンテナンスを行います。 行きと帰りでは靴の履き心地が変わります。初心者・未経験者も楽しみながらセルフメンテナンスできます。</p>			
18日	Detox Vinyasa Yoga	Dorina	★★
<p>ツイストポーズや他のポーズをフロースタイルで行いながら、体から毒素を排出していきます。</p>			
25日	ゆったりフローヨガ	Mariko	★
<p>ご自身の呼吸のリズムに導かれるように身体を動かしていき、体と心がつながる感覚を味わいましょう。</p>			

ganeshayoga-ashiya.com