

# 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