

# April

## Sunday Yoga Schedule



<b>7日</b>	<b>股関節柔軟ヨガ</b>	<b>mina</b>	★
<p>股関節の柔軟性が高いと血流がよくなり、免疫力アップ・代謝がよくなり太りにくい体質になり、アンチエイジングにも効果があります。</p> <p>股関節を中心としたヨガのポーズを覚えて自宅でも練習しましょう。</p>			
<b>14日</b>	<b>Pilates for Yogis</b>	<b>Drina</b>	★★
<p>ピラティスの full-body method で体幹を強化・安定させ、体の基礎を作り効果的に柔軟性と可動域を改善していきます。</p>			
<b>21日</b>	<b>やさしいヨガとヨガニドラー</b>	<b>Rie</b>	★
<p>何かと慌ただしい春。やさしいヨガで体をほぐし、ヨガニドラー(ヨガの眠り)で心身に深い安らぎを</p>			
<b>28日</b>	<b>自律神経を整えるヨガ</b>	<b>Mariko</b>	★
<p>深い呼吸を意識しながらゆったりとポーズをとることで全身をリラックスさせて自律神経の安定につなげましょう。</p>			

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