

June

Sunday Yoga Schedule



5日	Power Yoga (Detox)	Dorina	★★
ツイストのポーズを中心に、ホールド時間を少し長くとり、呼吸と動きをシンクロさせながら、フロースタイルで動いていきます。			
12日	プラーナヨガ	Rie	★★
太陽礼拝をメインにプラーナ(気・生命エネルギー)の通り道とされる背骨を気持ちよく動かすフローを練習します。巡りを良くして爽快感を味わいましょう。			
19日	下半身をしっかり使うヨガ	Mariko	★★
下半身を強化することで代謝の向上や疲れにくい体作りにつながります。動いた後は、丁寧にほぐしてバランスよい筋肉を育てましょう。			
26日	Power Yoga (Strength)	Dorina	★★
スタンディングポーズやバランスポーズを中心に、大きな筋肉をダイナミックに動かします。			

ganeshayoga-ashiya.com