

Sunday Yoga

November Schedule

2日

Rie

アンチエイジングヨガ

アーユルヴェーダの知恵を取り入れた年齢とともに変化する心と体に寄り添うやさしいヨガ。骨盤底筋を目覚めさせ、内側から美しさと安定感を育てましょう。

9日

Mariko

下半身の巡りをよくするヨガ

時間をかけてポーズを取ることで身体の深部の組織に働きかけ血流を良くし、老廃物を排出する機能を高めます。

16日

Mariko

ヨガで免疫力アップ

前半は身体をしっかりと動かし、後半は静かなポーズでリラックスし、自律神経を整えていきます。

23日

mina

ハタ リストラティブヨガ

前半は、シンプルなハタヨガのポーズでウォームアップします。後半は、プロップを使って積極的に安らぎのポーズを取って心身をリラクゼーションに導きます。

30日

Rie

やさしいヨガとヨヨガニドラー

深まる秋にあわせて、ゆったりと身体をほぐし、ヨガニドラー(ヨガの眠り)で心身を整えましょう。静かな安らぎがあなたの内側に広がります。

