

# Sunday Yoga

## October Schedule

6日

Rie

### アーユルヴェーディックヨガ

インド由来の自然療法であるアーユルヴェーダの理論に基づき、心身のエネルギーを調フ=健康を目的としたせらびゅーティックなヨガです。

13日

Mariko

### リラックスフフロー

ゆったりとした呼吸と動きで身体を心地よくほぐしていきます心身ともすっきりする感覚を味わいましょう。

20日

Dorina

### Pilates for Yogis

初心者から楽しんでいただけるピラティスです。  
ヨガの練習に役立つコアを意識した身体の使い方を学びます。

27日

mina

### Wall Yoga

壁を使って背骨や腕・脚の伸びを感じながら無理なく、基本的なヨガのポーズを練習します。



ganesha yoga  
ASHIYA