

# October

## Sunday Yoga Schedule



<b>1 日</b>	<b>秋のリラックスヨガ</b>	<b>Rie</b>	★
秋にぴったりのポーズや呼吸法で季節の変わり目に備えましょう。			
<b>8 日</b>	<b>骨盤ヨガ</b>	<b>Hiromi</b>	★
骨盤ヨガでは、筋膜をリリースしながら身体をセルフメンテナンスします。気持ちよく前屈出来るように正しい身体の使い方を覚えましょう レッスンの最後に簡単な顔ヨガのポーズをします。ポーズを覚えて毎日すると顔がリフトアップ！。			
<b>15 日</b>	<b>リラックスヨガ</b>	<b>Mariko</b>	★
座位のポーズを中心にゆったりとした呼吸とともにポーズを深めていきます。 日頃の疲れや体こりを癒しましょう。			
<b>22 日</b>	<b>Pilates for Beginners</b>	<b>Dorina</b>	★
初心者のためのピラティスです。ピラティスの基本的な体の使い方や動きを練習し、怪我をしないように強いコアを作ります。			
<b>29 日</b>	<b>呼吸と瞑想</b>	<b>mina</b>	★
ベーシックな呼吸とチャンティングを行った後、マインドフルネス瞑想でリラクゼーションへと導きます。			

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