

January

Sunday Yoga Schedule



7日	Pilates for Yogis	Dorina	★
初心者のためのピラティスです。 ヨガの練習にも役立つコアを意識した身体の使い方を覚えましょう			
14日	リラックスフローヨガ	Mariko	★
1つのポーズをゆったりと味わい、呼吸のリズムとともに動いていきます。 リラックスしながらもしっかりと動けるクラスです。			
21日	アーユルヴェーティックヨガ	Rie	★
冬に乱れやすいエネルギーを調整するポーズと呼吸法を行い、心身を快適な バランスに導きます。アーユルヴェーダのセルフケアについてもお話します。			
28日	体温まる冬のフローヨガ	mina	★★
大きな筋肉を動かし、身体を温めるポーズを中心に、呼吸と動きを連動してフロースタイルで 動いていきます。しっかり動いた後は、リラクゼーションの時間を長めに取ります。			

ganeshayoga-ashiya.com