

# June

## Sunday Yoga Schedule



<b>4 日</b>	<b>骨盤ヨガ&amp;顔ヨガ</b>	<b>Hiromi</b>	★
<p>レッスンの始めに簡単な顔ヨガのポーズをします。</p> <p>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。</p>			
<b>11 日</b>	<b>Tye4 Pilates for Yogis</b>	<b>Dorina</b>	★★
<p>Tye 4 を使って四肢に負荷をかけながらコアマッスルに働きかけ、深くストレッチしていきます。ヨガの練習にも役立つピラティスのエクササイズです。</p>			
<b>18 日</b>	<b>陰陽ヨガ</b>	<b>Mariko</b>	★
<p>前半はダイナミックに動くことでエネルギーを高めていき、後半はそのエネルギーを全身に巡らせながら心身を緩めていきます。</p>			
<b>25 日</b>	<b>脚の疲れすっきりヨガ</b>	<b>Rie</b>	★
<p>呼吸に合わせて股関節回りや脚全体の筋肉を伸ばしたり、使ったりすることで下半身のむくみや疲れ、だるさを解消。脚も心もすっきり軽くしましょう！</p>			

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