

# Sunday Yoga

## August Schedule

7日

mina

### ハタ&リストラティブヨガ

クラスの前半は、ハタヨガのポーズでウォーミングアップします。後半は、積極的にリラックスさせるポーズを取り、夏の疲れを癒します。

11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。

18日

Mariko

### ヒーリングヨガ

心身をリラックスさせるポーズで股自律神経を整え、夏の疲れを癒します。

25日

Rie

### ストレスを癒すヨガ

ストレス解消に役立つヨガのポーズとヨガニドラー(ヨガの眠り)で心身を整えエネルギーをチャージします。



ganesha yoga  
ASHIYA