

July

Sunday Yoga Schedule



3日	梅雨の時期のリフレッシュヨガ	Mariko	★
適度に体を動かして体内の不要な水分や老廃物を排出しやすい体作りをしましょう。梅雨時期のむくみや頭痛などの不調を和らげます。			
10日	Yoga Pilates Basic	Dorina	★★
ピラティスのテクニックを取り入れたポーズと動きでムーラバンダ・骨盤底筋群・インナーマッスルを鍛えることで内側から身体をシェイプしましょう。			
17日	リフレッシュヨガ&ヨガニドラー	Rie	★
前半は補助具を使いながら行うリフレッシュヨガ。後半は、仰向けの姿勢のままゆったりとした呼吸、やさしい瞑想を行うヨガニドラーで積極的に休息します。			
24日	シンプルヨガ	Mariko	★
呼吸法からスタートし、ヨガの基本ポーズを丁寧に行なっていきます。ご自身の体や心と静かに向き合う時間を過ごしましょう。			
31日	夏のプラーナヨガ	Rie	★★
夏にぴったりのポーズや呼吸法で暑さに負けない身体に整えていきましょう。			

ganeshayoga-ashiya.com