

# November

## Sunday Yoga Schedule



<b>5日</b>	<b>アーユルヴェーディックヨガ</b>	<b>Rie</b>	★
秋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。			
<b>12日</b>	<b>背骨をしっかり動かすヨガ</b>	<b>Mariko</b>	★
身体の軸となる背骨を意識して動くことで、身体のゆがみを整え、全身の血行や気の巡りをよくしていきましょう。			
<b>19日</b>	<b>Pilates for Yogis</b>	<b>Dorina</b>	★
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。			
<b>26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！			

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