

February

Sunday Yoga Schedule



4日	ストレスを癒すヨガ	Rie	★
ストレス解消に役立つ簡単なエクササイズやヨガのポーズを覚えて、日常を穏やかに過ごしやすいします。			
11日	骨盤調整ヨガ	Hiromi	★
筋膜リリース中心の身体のセルフメンテナンスです。 気持ちよく前屈できるように正しい体の使い方を覚えます。			
18日	下半身の筋肉を高めるヨガ	Mariko	★★
下半身をしっかり使い、安定してポーズが取れる土台作りをしていきます。 大きな筋肉を鍛えることで代謝アップにもつながります。			
25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します。			

ganeshayoga-ashiya.com