

# May

## Sunday Yoga Schedule



<b>7日</b>	<b>骨盤ヨガ</b>	<b>Hiromi</b>	★
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。			
<b>14日</b>	<b>リラックスヨガ</b>	<b>Mariko</b>	★
心と身体を甚割と充電されていくような癒しのポーズをゆっくりとした呼吸とともに味わいましょう。			
<b>21日</b>	<b>肩こりリフレッシュヨガ</b>	<b>Rie</b>	★
ゆるめて、ほぐして、めぐらせる。ヨガの呼吸とシンプルなポーズを重ねながらこわばりがちな首周りをすっきりリフレッシュしましょう。			
<b>28日</b>	<b>Tye4 Pilates for Yogis</b>	<b>Dorina</b>	★★
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。ヨガの練習のも役立つピラティスのエクササイズです。。			

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