

# Sunday Yoga December Schedule

1日

mina

## 肩こり解消ヨガ

寒くなると肩首回りが緊張して肩こりを起こしがち。そんな首肩回りをほぐすポーズを行いながら肩こり解消しましょう。

8日

## Conference & Christmas Potluck Party

初の試み、カンファレンスでヨガについて皆さんの意見を聞きながらお話の時間を設けます。そして毎年恒例のポットラックパーティを楽しみましょう。

15日

Mariko

## 体を温めるフローヨガ

全身をしっかりと動かしていきながら、こわばりやすい体をほぐしていきます。体を温め、免疫力も高めていきましょう。

22日

Rie

## やさしいヨガとヨガニドラー

寒さでこわばりやすい全身の関節や胸まわりを丁寧にケアします。後半はヨガニドラー(ヨガの眠り)で積極的に休息します。温度調節が出来る服装でお越しください。



ganesha yoga  
ASHIYA