

Sunday Yoga

July Schedule

7日

Dorina

Pilates for Yogis

初心者から楽しんでいただける
ピラティスです。
ヨガの練習に役立つコアを意識
した身体の使い方を学びます。

14日

お休み

21日

Mariko

デトックスヨガ

ねじりのポーズや股関節周りをほ
ぐすポーズで体の巡りをよくし、
老廃物を出しやすい体にしていき
ます。

28日

Rie

アーユルヴェディックヨガ

インド由来の自然療法であるアー
ユルヴェーダの理論に基づき、心
身のエネルギーの調和=健康を目
的としたセラピューティックなヨ
ガです。



ganesha yoga
ASHIYA