

# January

## Sunday Yoga Schedule



|                                                                          |                  |        |    |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----|
| 9 日                                                                      | プラーナヨガ           | Rie    | ★  |
| 呼吸を味わいながらシンプルでやさしいポーズを重ね、心身のバランスを整えます。<br>ツイストポーズで年末年始でお疲れ気味の内臓をケアしましょう。 |                  |        |    |
| 16 日                                                                     | Gentle flow yoga | Mariko | ★  |
| 呼吸とともにポーズを流れるように繋ぎながら動いていきます。心地いいと感じる<br>ところでポーズをとり、リフレッシュしましょう。         |                  |        |    |
| 23 日                                                                     | 陰ヨガ              | Mariko | ★  |
| 穏やかな呼吸とともに 1 つのポーズを長めに保持します。運動量少なめになります<br>ので、体温調節できる格好でお越しく下さい。         |                  |        |    |
| 30 日                                                                     | Vinyasa&Yin Yoga | Dorina | ★★ |
| 前半は、バランスポーズやコアを鍛える動きで体全体を動かし、<br>後半は、インヨガでクールダウンして心と身体をリラクゼーションへと導きます。   |                  |        |    |

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