

# 2018年6月スケジュール一覧

日	月	火	水	木	金	土
					1 10:00 ハタヨガベーシック 20:00 ハタヨガベーシック	2 10:00 ヴィンヤサベリック
3 15:00 股関節柔軟ヨガ 20:00 ハタヨガベーシック	4 10:00 ハタヨガベーシック	5 20:00 股関節柔軟ヨガ	6 10:00 体幹強化ヨガ 20:00 ハタヨガベーシック	7 10:00 ヴィンヤサベリック	8 20:00 ヴィンヤサベリック	9 10:00 ハタヨガベーシック
10 15:00 ハタヨガベーシック	11 10:00 肩周り強化ヨガ	12 10:00 ハタヨガベーシック 20:00 ヴィンヤサベリック	13 20:00 股関節柔軟ヨガ	14 10:00 ヴィンヤサベリック 20:00 ハタヨガベーシック	15 10:00 肩周り強化ヨガ 20:00 ヴィンヤサベリック	16 10:00 ヴィンヤサベリック
17 ヨガムドラー 9:00~	18 10:00 ハタヨガベーシック	19 10:00 ヴィンヤサベリック 20:00 肩周り強化ハタヨガ	20 10:00 ハタヨガベーシック 20:00 体幹強化ヨガ	21 20:00 ハタヨガベーシック	22 10:00 ハタヨガベーシック 20:00 ヴィンヤサベリック	23 10:00 ハタヨガベーシック
24 15:00 ヴィンヤサベリック 20:00 ハタヨガベーシック	25	26 10:00 ハタヨガベーシック	27 10:00 ヴィンヤサベリック 20:00 ハタヨガベーシック	28 10:00 肩周り強化ヨガ 20:00 ハタヨガベーシック	29	30 10:00 股関節柔軟ハタヨガ

ハタヨガ：一つ一つのアーサナ(ポーズ)を丁寧にいき、呼吸とともにキープ。アーサナをしっかり学びたい人に。初めての人はこちらがオススメ。(股関節柔軟ヨガ、体幹強化ヨガ、肩周り強化ヨガもハタヨガです。)

ヴィンヤサ：呼吸の流れに合わせ、次々とアーサナを行う。運動量があり動きに集中しやすい。