

# 2018年11月 スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 10:00 ハタヨガ
					20:00 ハタヨガ	
4 15:00 股関節ヨガ	5 10:00 ハタヨガ	6 10:00 ヴィンヤサ	7 10:00 ハタヨガ 20:00 ハタヨガ	8 10:00 股関節ヨガ 20:00 ヴィンヤサ	9 10:00 ヴィンヤサ 20:00 ハタヨガ	10 10:00 肩甲骨ヨガ
11 15:00 ハタヨガ	12 10:00 ヴィンヤサ	13 10:00 股関節ヨガ 20:00 ヴィンヤサ	14 10:00 ハタヨガ 20:00 股関節ヨガ	15 10:00 ヴィンヤサ 20:00 ハタヨガ	16 10:00 肩甲骨ヨガ 20:00 ヴィンヤサ	17 10:00 ハタヨガ
18 15:00 肩甲骨ヨガ	19 10:00 ハタヨガ	20 10:00 ヴィンヤサ 20:00 股関節ヨガ	21 10:00 股関節ヨガ 20:00 ヴィンヤサヨガ	22 10:00 ヴィンヤサ 20:00 ハタヨガ	23 10:00 肩甲骨ヨガ 20:00 ハタヨガ	24 10:00 ヴィンヤサ
25 15:00 ヴィンヤサ	26 10:00 肩甲骨ヨガ	27 10:00 ハタヨガ 20:00 ハタヨガ	28 10:00 ヴィンヤサ 20:00 肩甲骨ヨガ	29 10:00 ハタヨガ 20:00 ヴィンヤサ	30 10:00 ヴィンヤサ 20:00 股関節ヨガ	

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。(股関節ヨガ、肩甲骨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。