

# 2019年2月 スケジュール

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

Anti Yoga