

# 2019年4月 スケジュール

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

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