

2019年5月 スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
			1 10:00 ハタヨガ 20:00 ハタヨガ	2 20:00 股関節ヨガ	3 10:00 ヴィンヤサ 20:00 肩甲骨ヨガ	4 10:00 股関節ヨガ
5 15:00 ハタヨガ	6 10:00 ハタヨガ	7 10:00 ハタヨガ 20:00 股関節ヨガ	8 10:00 ヴィンヤサ 20:00 肩甲骨ヨガ	9 10:00 肩甲骨ヨガ 20:00 ヴィンヤサ	10 10:00 アドヴァンス 20:00 アドヴァンス	11 10:00 ヴィンヤサ
12 15:00 ハタヨガ	13 10:00 ヴィンヤサ	14 10:00 ヴィンヤサ 20:00 肩甲骨ヨガ	15 10:00 肩甲骨ヨガ 20:00 股関節ヨガ	16 10:00 ハタヨガ 20:00 ハタヨガ	17 10:00 股関節ヨガ 20:00 ヴィンヤサ	18
19 15:00 ハタヨガ	20 10:00 アドヴァンス	21 10:00 ハタヨガ 20:00 ハタヨガ	22 10:00 股関節ヨガ 20:00 ヴィンヤサ	23 10:00 ヴィンヤサ 20:00 肩甲骨ヨガ	24 10:00 肩甲骨ヨガ 20:00 股関節ヨガ	25 10:00 ヴィンヤサ
26 15:00 ハタヨガ	27 10:00 肩甲骨ヨガ	28 10:00 股関節ヨガ 20:00 ヴィンヤサ	29 10:00 ハタヨガ 20:00 ハタヨガ	30 10:00 股関節ヨガ 20:00 ヴィンヤサ	31 10:00 ハタヨガ 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。

アドヴァンス：個々のアーサナを深めたり、難しいアーサナの練習をします。初心者でも興味があればOK♪できなくてOK♪がんばりたい方、楽しみたい方どうぞ☆