

# 2019年6月 スケジュール

6月通い放題半額！！

日	月	火	水	木	金	土
						1 10:00 ハタヨガ
2 15:00 ハタヨガ	3 10:00 ハタヨガ	4 10:00 ハタヨガ 20:00 股関節ヨガ	5 10:00 ヴィンヤサ 20:00 肩甲骨ヨガ	6 10:00 肩甲骨ヨガ 20:00 ヴィンヤサ	7 10:00 ヴィンヤサ 20:00 ハタヨガ	8 10:00 股関節ヨガ
9 15:00 ハタヨガ	10 10:00 アドヴァンス	11 10:00 ヴィンヤサ 20:00 肩甲骨ヨガ	12 10:00 肩甲骨ヨガ 20:00 股関節ヨガ	13 10:00 ハタヨガ 20:00 ハタヨガ	14 10:00 股関節ヨガ 20:00 ヴィンヤサ	15 10:00 ヴィンヤサ
16 無料ヨガイベント 大賀郷公民館1F 9:30~15:30	17	18	19	20	21	22
23 -	<p>17日~26日は集中瞑想期間としヨガはお休みします。</p> <p>東畑古民家は常に解放しておりますので瞑想したい方は ご自由にお越しくださいませ。</p> <p>※コミュニケーションNG。出入り自由。</p>			27 10:00 股関節ヨガ 20:00 ハタヨガ	28 10:00 ハタヨガ 20:00 ヴィンヤサ	29 10:00 肩甲骨ヨガ 20:00 股関節ヨガ
30 15:00 ハタヨガ				<p>詳細は別紙またはHPブログにて。 <a href="https://inti-yoga.com">https://inti-yoga.com</a></p>		

ハタヨガ：一つ一つのアーサナ(ポーズ)を丁寧に、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☆

inti Yoga