

2019年9月 スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1 —	2 10:00 ハタヨガ 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 ハタヨガ	5 10:00 肩甲骨ヨガ 20:00 股関節ヨガ	6 10:00 ヴィンヤサ 20:00 肩甲骨ヨガ	7 BlueArchCup2019 是非みにきて下さい！ AM:ビューホテル PM:末吉
8 15:00 ハタヨガ	9 10:00 ヴィンヤサ 20:00 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 ヴィンヤサ	13 10:00 股関節ヨガ 20:00 ハタヨガ	14 10:00 肩甲骨ヨガ
15 15:00 ハタヨガ	16 10:00 ハタヨガ 20:00 股関節ヨガ	17 10:00 股関節ヨガ 20:00 肩甲骨ヨガ	18 10:00 肩甲骨ヨガ 20:00 ヴィンヤサ	19 10:00 ヴィンヤサ 20:00 ハタヨガ	20 10:00 アドヴァンス 20:00 アドヴァンス	21 10:00 ハタヨガ
22 15:00 ハタヨガ	23 10:00 ヴィンヤサ 20:00 肩甲骨ヨガ	24 10:00 ハタヨガ 20:00 ヴィンヤサ	25 10:00 股関節ヨガ 20:00 股関節ヨガ	26 10:00 ハタヨガ 20:00 ハタヨガ	27 10:00 肩甲骨ヨガ 20:00 股関節ヨガ	28 10:00 ヴィンヤサ
29 15:00 ハタヨガ	30 10:00~11:00 瞑想 (無料、予約不要)					

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OK！できなくてOK！がんばりたい方、深めたい方に☆