

# 2020年3月 スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1 15:00 ハタヨガ	2 10:00 ヴィンヤサ 20:00 股関節ヨガ	3 10:00 股関節ヨガ 20:00 肩甲骨ヨガ	4 10:00 ハタヨガ 20:00 ヴィンヤサ	5 10:00 肩甲骨ヨガ 20:00 ハタヨガ	6 10:00 ヴィンヤサ 20:00 ハタヨガ	7 10:00 ハタヨガ
8 15:00 ハタヨガ	9 10:00 股関節ヨガ 20:00 ヴィンヤサ	10 10:00 分解クラス (トリコナーサ) 20:00 分解クラス (トリコナーサ)	11 10:00 ヴィンヤサ 20:00 肩甲骨ヨガ	12 10:00 ハタヨガ 20:00 ハタヨガ	13 10:00 肩甲骨ヨガ 20:00 股関節ヨガ	14 10:00 ヴィンヤサ
15 15:00 ハタヨガ	16 10:00 ハタヨガ 20:00 肩甲骨ヨガ	17 10:00 ヴィンヤサ 20:00 股関節ヨガ	18 10:00 肩甲骨ヨガ 20:00 ハタヨガ	19 10:00 ヴィンヤサ 20:00 肩甲骨ヨガ	20 10:00 分解クラス (アド・ムカシュグ アナーサ) 20:00 分解クラス (アド・ムカシュグ アナーサ)	21 10:00 股関節ヨガ
22 15:00 ハタヨガ	23 10:00 ヴィンヤサ 20:00 ハタヨガ	24 10:00 股関節ヨガ 20:00 ヴィンヤサ	25 10:00 ハタヨガ 20:00 股関節ヨガ	26 10:00 ハタヨガ 20:00 股関節ヨガ	27 10:00 ヴィンヤサ 20:00 ハタヨガ	28 10:00 肩甲骨ヨガ
29 15:00 ハタヨガ	30 10:00 肩甲骨ヨガ 20:00 ヴィンヤサ	31 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。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。

分解クラス：その日のテーマのポーズに向けたクラス。そのポーズの練習をします。初めての方でもOK！