

# 2020年4月 スケジュール

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