

2020年12月 スケジュール



日	月	火	水	木	金	土
		1 10:00 股関節ヨガ 20:00 肩甲骨ヨガ	2 15:00 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 肩甲骨ヨガ 20:00 股関節ヨガ	5 10:00 肩甲骨ヨガ
6 15:00 ハタヨガ	7 - 20:00 ハタヨガ	8 10:00 肩甲骨ヨガ 20:00 股関節ヨガ	9 - 20:00 肩甲骨ヨガ	10 10:00 分解クラス (ガイラパッドラサ2) 20:00 分解クラス (ガイラパッドラサ2)	11 10:00 股関節ヨガ 20:00 ヴィンヤサ	12 10:00 ヴィンヤサ
13 15:00 ハタヨガ	14 10:00 ハタヨガ 20:00 ヴィンヤサ	15 10:00 ヴィンヤサ 20:00 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 ヴィンヤサ	18 10:00 ヴィンヤサ 20:00 肩甲骨ヨガ	19 10:00 ハタヨガ
20 15:00 分解クラス (ガイラパッドラサ2)	21 10:00 ヴィンヤサ 20:00 肩甲骨ヨガ	22 10:00 ハタヨガ 20:00 ヴィンヤサ	23 10:00 ヴィンヤサ 20:00 ハタヨガ	24 10:00 肩甲骨ヨガ 20:00 股関節ヨガ	25 10:00 ハタヨガ 20:00 ハタヨガ	26 10:00 股関節ヨガ
27 15:00 ハタヨガ	28 10:00 肩甲骨ヨガ 20:00 ハタヨガ	29 10:00 ハタヨガ 20:00 肩甲骨ヨガ	30 10:00 股関節ヨガ 20:00 ハタヨガ	31 10:00~11:00 瞑想 (無料、予約不要 1点集中の無の瞑想)		

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。
 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!

Anti Yoga

