

# 2020年11月 スケジュール

通い放題4,000円OFF!!

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 肩甲骨ヨガ 20:00 ヴィンヤサ	5 -	6 -	7 -
8 -	9 -	10 -	11 -	12 -	13 -	14 10:00 ハタヨガ
15 -	16 20:00 ヴィンヤサ	17 10:00 ヴィンヤサ 20:00 ハタヨガ	18 15:00 ハタヨガ 20:00 股関節ヨガ	19 10:00 股関節ヨガ 20:00 ヴィンヤサ	20 10:00 分解クラス (グイラパッドラサ2) 20:00 分解クラス (グイラパッドラサ2)	21 10:00 ヴィンヤサ
22 15:00 ハタヨガ	23 20:00 肩甲骨ヨガ	24 10:00 ハタヨガ 20:00 ヴィンヤサ	25 15:00 ヴィンヤサ 20:00 ハタヨガ	26 10:00 肩甲骨ヨガ 20:00 股関節ヨガ	27 10:00 ヴィンヤサ 20:00 ハタヨガ	28 10:00 股関節ヨガ
29 15:00 ハタヨガ	30 10:00 肩甲骨ヨガ 20:00 ハタヨガ					

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