

Sunday Yoga

March Schedule

2日

Mariko

春のデトックスヨガ

春は体の排出力が高まる季節です。ねじりのポーズを多く取り入れ、冬に溜め込んだ老廃物の排出を促します。

9日

Rie

アーユルヴェディックヨガ

インド由来の自然療法であるアーユルヴェーダの理論に基づき、心身のエネルギーの調和=健康を目的としたセラピューティックなヨガです。

16日

mina

Hatha & Restorative Yoga

クラスの前半は、ハタヨガのポーズで身体を温め、ほぐしていきま。後半は、積極的にリラックスするポーズを取り、心と身体を癒していきます。

23日

mina

インド式ハタヨガ

インドのアーユルヴェーダ施設で学んだハタヨガのクラスです。呼吸法・シンプルなアーサナ・マントラチャンティングなどを練習します。

30日

Drina

Pilates for Yogis

初心者から楽しんでいただけるピラティスです。ヨガの練習に役立つコアを意識した身体の使い方を学びます。



ganesha yoga
ASHIYA