

Sunday Yoga

February Schedule

2日

Mariko

基本のヨガ

ヨガの基本ポーズを身体の各部分のポジションを確認しながら練習していきます。

9日

Mariko

体幹を鍛えるヨガ

インナーマッスルを鍛えて身体の軸を整えていきます。
ぐらつきやすいバランスポーズにも挑戦してみましょう。

16日

Dorina

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体幹を意識した身体の使い方を学びます。

23日

Rie

バランスアップヨガ

片脚バランスに必要な体の使い方を練習しましょう。
バランス感覚を養って心身ともにしなやかな日常を送りましょう。



ganesha yoga
ASHIYA