

Sunday Yoga

January Schedule

5日

mina

浄化のヨガ

マントラ・呼吸法・ポーズを使って、心身共に浄化をし、気持ちよく新しい年をスタートさせましょう。

12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。

19日

Mariko

ヒーリングヨガ

新しい年を穏やかに過ごせるように、ゆったりとしたヨガで自分と静かに向き合ってみましょう。

26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＝健康をセラピューティックなヨガです。



ganesha yoga
ASHIYA