

SMILE Y♥GA

臨時休業日 11月30日（日）

	月	火	水	木	金	土	日
午前	定休日	10:30~11:45 ベーシック HATAYOGA つの	10:30~11:45 自律神経 を整える HATAYOGA けらかわち		10:30~11:45 ゆっくり呼吸にあ わせて朝の太陽 礼拝 つの	10:00~11:15 デトックス YOGA つの	10:00~11:15 アンチエイジ ングYOGA つの
午後		13:30-14:45 リラクゼーション YOGA つの	13:30-14:45 やさしい YOGA 5日19日 (月2回)		13:30-14:45 免疫力UP！ YOGA つの	13:00~14:10 ゆっくり YOGA 8日22日 (月2回) つの	13:00~14:10 ゆっくり YOGA 2日16日 (月2回) つの
夜		19:00-20:10 ヒーリング YOGA つの	19:00-20:10 自律神経 を整える ヒーリングYOGA けらかわち		19:00-20:10 カラダが潤う月の 礼拝 つの		

ベーシックHATAYOGA・・・立位中心のしっかり動くクラス

リラクゼーションYOGA・・・カラダ全体に疲労回復にむけてゆっくりキープ

ヒーリングYOGA・・・ココロとカラダに静かに。ゆっくりキープじんわり暖くなるYOGA

自律神経を整えるYOGA・・・呼吸 姿勢に意識を向けてカラダを整えていきます

やさしいYOGA・・・初心者の方やカラダの硬い方におすすめのYOGA(月2回)

ゆっくり呼吸にあわせて朝の太陽礼拝・・・・・・呼吸にあわせて動く運動量があるYOGA

免疫力UP！YOGA・・・・・・ 深い呼吸でストレスフリーなカラダに。ツボ経絡やリンパも意識

カラダが潤う月の礼拝・・・・・・呼吸に合わせてゆっくり動く柔軟性を意識したYOGA

デトックスYOGA・・・・・・腰・股関節周りの柔軟性を高めながらしっかり動きます

アンチエイジングYOGA・・・肩・背中のコリ疲労回復YOGA&姿勢美人YOGA♪

ゆっくりYOGA・・・一つ一つのポーズゆっくり伸ばしていきます(月2回)