

❀ Studio yogagocoro 9月スケジュール❀

祝日は午前クラスのみです。 21日（火）休み 29日（水）休み

	月	火	水	木	金	土	日
午前	10:30-11:40 やさしい YOGA ゆか	10:30-11:40 インナー ビューティー YOGA よしみ	10:30-11:40 骨盤 メンテナンス YOGA よしみ	10:00~14:00 YOGA養成 トレーニング (10月スタート)	10:30-11:40 代謝アップ YOGA ゆか	10:00-11:10 デトックス YOGA ゆか	10:00-11:10 NEW アンチエイジ ングYOGA ゆか/よしみ
午後	13:30-14:40 ヒーリング YOGA ゆか		13:30-14:40 自律神経を整え るYOGA ゆか		13:30-14:40 免疫力UP YOGA ゆか	12:00-13:10 週末のリラク クスYOGA よしみ	
夜	18:45-19:45 NEW インナー ビューティー YOGA ゆか		19:00-20:00 NEW 自律神経 を整える YOGA ゆか/よしみ		19:00-20:00 気持ちが静か になるYOGA よしみ	13:30~17:30 YOGA養成 トレーニング (10月スタート)	

SMILE YOGA

やさしいYOGA・・・「開脚」をテーマに股関節を柔軟に

ヒーリングYOGA・・・ゆっくりご自分のペースで心地よくココロもカラダも癒すYOGA

インナービューティーYOGA・・・コアや内ももを意識してしなやかなカラダ作りに

骨盤メンテナンスYOGA・・・骨盤周りのゆがみ改善 姿勢を綺麗に

自律神経を整えるYOGA・・・呼吸を深めます。インナーユニット(お腹 背骨 骨盤底)も意識

代謝アップ！YOGA・・・下半身引き締めで基礎代謝UP！

免疫力アップヨガ・・・疲れたカラダの回復と呼吸とお腹を元気にするYOGA

デトックスYOGA・・・カラダをしっかりと伸ばしてコリや老廃物をデトックス

アンチエイジングYOGA・・・腰 股関節疲労回復YOGA 姿勢美人ポーズも！

気持ちが静かになるYOGA・・・週末の夜のカラダとココロをリセット

週末のリラックスYOGA・・・やさしいポーズで休日YOGAを楽しみたい方に