

Yoga House ILA《整体院いら堂のセミプライベートヨガ教室》

2016 年 9 月						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			体幹&アームバランス への道【プランク・チャ ランガ】		10:30-12:00 ★★ ベーシックFLOW	ヒップアップ&バランス 【中殿筋・内転筋】
			19:00-20:30 ★ アナ骨® ベーシック A		ゴームカアサナ 【肩まわり】	11:00-12:30 ★★★ アナ骨® level 2
			プライベート&整体		プライベート&整体	プライベート&整体
5	6	7	8	9	10	11
ヒップアップ&バランス 【大殿筋】	ヒップアップ&バランス 【中殿筋】		ゴームカアサナ 【肩まわり】		10:30-12:00 ★ アナ骨®ベーシック C	パールシュヴォッターナ アサナ【体側を伸ばす】
18:30-20:00 ★★★ アナ骨® level 2	18:45-20:15 ★ アナ骨®ベーシック D		19:00-20:30 ★★ ベーシックFLOW		後屈を深めよう 【ハイランジ・コブラ】	11:00-12:30 ★★ ベーシックFLOW
プライベート&整体	プライベート&整体		プライベート&整体		プライベート&整体	プライベート&整体
12	13	14	15	16	17	18
ゴームカアサナ 【肩まわり】	体幹&ウエスト引き締 め《腹斜筋・腹横筋》		腸腰筋にフォーカス 【ハイランジ】		10:30-12:00 ★★ ベーシックFLOW	ヒップアップ&バランス 【大殿筋】
18:30-20:00 ★★ ベーシックFLOW	18:45-20:15 ★ アナ骨®ベーシック E		19:00-20:30 ★ アナ骨® ベーシック C		トリコーナアサナから アルダチャンドラへ	11:00-12:30 ★★★ アナ骨® level 2
プライベート&整体	プライベート&整体		プライベート&整体		プライベート&整体	プライベート&整体
19	20	21	22	23	24	25
	体幹&アームバランス への道【プランク・チャ ランガ】		10:30-12:00 ★★ ベーシックFLOW		10:30-12:00 ★★ アナ骨® level 1	エカバダラージャカボタ への道【肩まわり】
休講	18:45-20:15 ★ アナ骨®ベーシック A		トリコーナアサナから アルダチャンドラへ		ヒップアップ&バランス 【中殿筋】	11:00-12:30 ★★★ エナジーFLOW
	プライベート&整体		プライベート&整体		プライベート&整体	プライベート&整体
26	27	28	29	30		
ワイルドシングから ウルドゥバダヌラへ	前屈を深めよう 【ウッターナアサナ・ダウ ンドッグ】		全クラス、前半はしっかり筋肉を使い、クラス後半はストレッチやセルフマッサージなどにより 『筋肉の疲労回復』を促すメンテナンス・ストレッチが入ります。 ★の数はポーズの難易度です。運動量ではありません。			
18:30-20:00 ★★★ エナジーFLOW	18:45-20:15 ★ アナ骨®ベーシック B					
プライベート&整体	プライベート&整体					

詳しくはホームページで☆ <http://www.yogahouseila.com>