

2016 年 5 月

土・日は90分クラスです★

月	火	水	木	金	土	日
						1
お知らせ★						
★5月より土・日・祝のクラスはすべて90分クラスとなります。						11:00-12:30 90分 アナ骨® level 1
★5月より日曜クラスの開始時間が11:00~に変更となります。						
2	3	4	5	6	7	8
10:30-11:45 アナ骨® level 1					10:30-12:00 90分 アナ骨® level 1	
						11:00-12:30 90分 ベーシックFLOW
18:30-19:45 アナ骨® level 1	休講		休講			
20:10-21:25 メンテナンス・ストレッチ			休講			
9	10	11	12	13	14	15
10:30-11:45 ベーシック					10:30-12:00 90分 ベーシックFLOW	
						11:00-12:30 90分 アナ骨® level 1
18:30-19:45 ベーシック	18:30-19:45 アナ骨®ベーシック B		18:30-19:45 アナ骨® level 1			
20:10-21:25 アナ骨® ベーシック A			20:10-21:25 メンテナンス・ストレッチ			
16	17	18	19	20	21	22
10:30-11:45 アナ骨® level 1					10:30-12:00 90分 アナ骨® level 1	
						11:00-12:30 90分 エナジーFLOW
18:30-19:45 アナ骨® level 1	18:30-19:45 アナ骨®ベーシック C		18:30-19:45 メンテナンス・ストレッチ			
20:10-21:25 メンテナンス・ストレッチ			20:10-21:25 アナ骨® level 1			
23	24	25	26	27	28	29
10:30-11:45 ベーシック					10:30-12:00 90分 エナジーFLOW	
						11:00-12:30 90分 アナ骨® level 1
18:30-19:45 ベーシック	18:30-19:45 アナ骨®ベーシック D		18:30-19:45 アナ骨® level 1			
20:10-21:25 アナ骨® ベーシック C			20:10-21:25 メンテナンス・ストレッチ			
30	31					
10:30-11:45 アナ骨® level 1						
18:30-19:45 アナ骨® level 1	18:30-19:45 アナ骨®ベーシック E					
20:10-21:25 メンテナンス・ストレッチ						

アナトミック骨盤ヨガ® ベーシック ★☆☆ レベル1 ★★☆☆ レベル2 ★★★ レベル3 ★★★★★ ★の数は難易度の目安です。

アナトミック骨盤ヨガ®ベーシックは5つのテーマを繰り返し行っています。

【アナ骨®ベーシックの5つのテーマ】

『太陽礼拝』を構成するアサナ(ポーズ)の確認にどうぞ☆

メンテナンス・ストレッチ ☆ ベーシック ★☆☆ ベーシックFLOW ★★ エナジーFLOW ★★★

【5月のベーシッククラスで行うアサナ(ポーズ)】

テーマ	アサナ(ポーズ) & フォーカスする筋肉
A 体幹&アームバランスへの道	タダーサナ・プランク・チャトランガ
B 背中にフォーカス☆	ウッターナアサナ・ダウンドッグ
C 腸腰筋にフォーカス	ハイランジ・コブラ
D ヒップアップ&バランス	中臀筋・大臀筋
E ねじり&ウエスト引き締め	腹斜筋

詳しくはホームページで☆ <http://www.yogahouseila.com> ★は難易度の目安です。