

Yoga House ILA《整体院いら堂のセミプライベートヨガ教室》

2016 年 4 月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
NEWクラスのお知らせ☆ 【NEW!】 ◎月曜日20:10~21:25クラス ※アナ骨®ベーシックのテーマ(A~E)の詳細は下の欄をご参照ください。					10:30-11:45 アナ骨® level 1	
					体幹&ねじり 《腹斜筋》	11:15-12:30 アナ骨® level 1 ヒップアップ&バランス 【中臀筋】
4	5	6	7	8	9	10
10:30-11:45 アナ骨® level 1	ヒップアップ&バランス ←【中臀筋】				休講	
体幹&ねじり ↓《腹斜筋》↓		※いつもと時間が異なります。				11:15-12:45 90分 ベーシックFLOW 後屈のポーズ 【ウルドゥバダヌラ】
18:30-19:45 アナ骨® level 1	18:30-19:45 アナ骨®ベーシック C		18:45-20:00 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			20:20-21:35 アナ骨® level 1	ヒップアップ&バランス ←【中臀筋】		
11	12	13	14	15	16	17
10:30-11:45 ベーシック	←アルダチャンドラへの道 ←【パールシュヴァコーナ】				10:30-12:00 90分 ベーシックFLOW	
アルダチャンドラへの道 【パールシュヴァコーナ】↓					体幹&バランス 【ブリクシャアサナ】	11:15-12:30 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®ベーシック B			体幹&ねじり 《腹斜筋》
20:10-21:25 アナ骨®ベーシック E			20:10-21:25 メンテナンス・ストレッチ			
18	19	20	21	22	23	24
10:30-11:45 アナ骨® level 1	←体幹&ねじり ←《腹斜筋》				10:30-11:45 アナ骨® level 1	
ヒップアップ&バランス ↓【中臀筋】↓					ヒップアップ&バランス 【中臀筋】	11:15-12:45 90分 エナジーFLOW 逆転のポーズ 【ピンチャムユラアサナ】
18:30-19:45 アナ骨® level 1	18:30-19:45 アナ骨®ベーシック E		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	←体幹&ねじり ←《腹斜筋》		
25	26	27	28	29	30	
10:30-11:45 ベーシック	←アルダチャンドラへの道 ←【トリコーナアサナ】				10:30-12:00 90分 エナジーFLOW 逆転のポーズ 【ピンチャムユラアサナ】	
アルダチャンドラへの道 ↓【トリコーナアサナ】↓						
18:30-19:45 ベーシック	18:30-19:45 アナ骨®ベーシック A		18:30-19:45 アナ骨®ベーシック D			
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			

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。

『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 ★★☆☆

【4月のベーシッククラス・FLOWクラスで行うアサナ(ポーズ)】



トリコーナアサナ



パールシュヴァコーナアサナ



アルダチャンドラアサナ



ウルドゥバダヌラアサナ



ピンチャムユラアサナ

【アナ骨®ベーシックの5つのテーマ】

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・チャトラング
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> ★はアサナ(ポーズ)の難易度の目安です。