

令和6年度 第1期(4月~8月)アスニー・アトリエ「雄弘ヨーガ」講座

回	月 日	カリキュラム
1	4月8日	呼吸を調える調気法(プラーナーマヤ)とからだの動かし
2	4月22日	内臓機能を高め心も浄化する呼吸法
3	5月13日	肩こり・首こり改善
4	5月27日	足腰元気に転倒防止
5	6月10日	腰と膝を伸ばして腰痛改善
6	6月24日	背骨を反って積極的に
7	7月8日	背骨をねじって爽快に
8	7月22日	寝たままヨーガ~目覚めのヨーガ~