令和６年度　第2期（9月～12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 | 9月9日 | 呼吸を調える調気法（プラーナーマーヤ）とからだの動かし方 |
| 2 | 9月30日 | 内臓機能を高め心も浄化する呼吸法 |
| 3 | 10月7日 | 肩こり・首こり改善 |
| 4 | 10月21日 | 足腰元気に転倒防止 |
| 5 | 11月11日 | 腰と膝を伸ばして腰痛改善 |
| 6 | 11月25日 | 背骨を反って積極的に |
| 7 | 12月9日 | 背骨をねじって爽快に |
| 8 | 12月23日 | 寝たままヨーガ～目覚めのヨーガ～ |