

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 ☒ RSV ①60min ☀️ オンラインヨガレッスン (リンク先から要予約) ☒ ②5min ☀️ 呼吸を深めて自律神経を整えるヨガ #298	2 ☒ ①25min ☀️ 基礎からしっかりモーニングフロアヨガ #292	3 ☒ NEW ①25min 🌙 全身疲労をリセットするリカバリーヨガ #310	4 ☒ ①15min 🌙 内臓機能を高めるセルフケアヨガ #290	5 ☒ ①20min 🌙 副交感神経を優位にする安眠ヨガ #267	6	7 ☒ ①20min ☀️ 身体が喜ぶフレッシュローヨガ #294
8 ☒ RSV ①60min ☀️ オンラインヨガレッスン (リンク先から要予約) ☒ ①15min ☀️ 短時間で出来る足腰強化で代謝向上ヨガ #285	9 ☒ ①20min ☀️ 基礎からしっかりベーシックハタヨガ #284	10 ☒ NEW ①25min 🌙 自律神経を整えるリカバリーヨガ #311	11 ☒ ①10min ☀️ 最高の1日を迎える短めサックッと朝ヨガ #254 ☒ ①15min 🌙 忙しい時に呼吸を深めるリラックスヨガ #229	12 ☒ ①20min 🌙 深い睡眠のための安眠リラックスヨガ #286	13	14 ☒ ①25min ☀️ 股関節がみるみる柔らかくなるストレッチヨガ #309
15 ☒ RSV ①60min ☀️ オンラインヨガレッスン (リンク先から要予約) ☒ ①25min ☀️ 代謝向上でしっかり痩せる脂肪燃焼ヨガ #197	16 ☒ ①15min ☀️ スッキリ目覚めるモーニングヨガ #209 ☒ ①20min 🌙 股関節周りを緩める骨盤調整ヨガ #207	17 ☒ NEW ①20min 🌙 ゆったりと自律神経のバランスを整えるヨガ #312	18 ☒ ①30min 🌙 呼吸を深めて自律神経を整えるヨガ #44	19 ☒ ①20min ☀️ 1日を活動的に過ごすための朝ヨガ #266 ☒ ①15min 🌙 短い時間で呼吸を深めるストレス解消ヨガ #249	20	21 ☒ ①30min ☀️ 最高の1日をスタートするための朝ヨガ #288
22 ☒ RSV ①60min ☀️ オンラインヨガレッスン (リンク先から要予約) ☒ ①20min ☀️ 体幹強化のためのコアトレーニングヨガ #169	23 ☒ ①40min 🌙 翌日身体が軽くなる夜のリラックスヨガ #210	24 ☒ NEW ①20min 🌙 身体と呼吸を整えるリラックスヨガ #313	25 ☒ ①10min ☀️ 短い時間でしっかり体を動かす朝ヨガ #243 ☒ ①20min 🌙 鬱々気分を解消する呼吸を深めるヨガ #274	26 ☒ ①30min 🌙 イライラがずっと消えるストレス解消ヨガ #273	27	28 ☒ ①25min ☀️ 脂肪を燃やすアドバンスフローヨガ #287 ☒ RSV ①120min ☀️ 坐禅×寺ヨガワークショップ (リンク先から要予約)
29 ☒ RSV ①60min ☀️ オンラインヨガレッスン (リンク先から要予約) ☒ ①30min ☀️ 気分爽快！ベーシックフローヨガ #258	30 ☒ ①30min 🌙 むくみ解消で疲労回復！リンパを流すヨガ #293					

ヒカリヨガ通信（2024年9月）

こんにちは！ヨガインストラクターのヒカリです🙏

先日はコミュニティでのアンケートにご回答いただきありがとうございました。

「毎月カレンダーがあった方が嬉しい！」という方が1番多かったので、今月から再びカレンダープログラムをお届けしていきます。

世の中にはヨガの動画が山のようにありますが、選択肢が多すぎることで「逆に何を選べばいいのかわからなくて困る」というお声も聞いたことがあります。

本カレンダーはそんな方に特におすすめです！

また、「自分で好きな動画を選べるので大丈夫！」という方も、自分で選んだ動画というのは好みなどが偏っていて、満遍なく身体を使えていなかったりもします。

このカレンダーでは、アクティブなものからリラックス系まで、幅広い動画を私がピックアップしていますので、偏りなくヨガの練習を楽しんでいただくことが可能です。

今月は新作動画が4本しかお届けできずで大変申し訳ないのですが、ぜひカレンダーをご活用いただき、「ヨガの習慣化」を目指して、一緒に健やかでしなやかな日々を過ごしていきましょう。

📣 お知らせ

毎週日曜日に行っているZoomオンラインヨガと、9月28日（土）に実施予定の寺ヨガの予定も記載しています。お申し込みはカレンダー内のリンクから申込ページに飛ぶことも出来ませんが、以下にもページ URL を記載します。

毎週日曜日オンラインヨガレッスンお申し込みページ

<https://mosh.jp/services/82699>

「坐禅×寺ヨガ」ワークショップ in 野沢龍雲寺

<https://mosh.jp/services/197278>

ぜひ日々の動画と合わせて、オンラインヨガや対面レッスンもご検討ください。

動画で行うヨガとは全く異なる良さが感じられるはずです！

ご不明点やご質問がありましたら、お気軽にDMや下記メールアドレスまでお問い合わせください。

hikari.yoga.ch@gmail.com

HOW TO USE

WEBからご覧になっている方は、カレンダー内のレッスントイトルをクリックすることで、該当のレッスン動画にリンクすることができます。

本プログラムは、プログラム通りに行って頂くことで最大限の効果が得られますが、個々人の体調やスケジュールに合わせて、取り組めるものだけを選んで行っても問題ありません。

ヨガは、日々継続的かつ定期的に実践することによって身体や心に深い良い変化をもたらします。このプログラムを使って、ご自身にとってベストなヨガライフを見つけてください！

NEW

このマークが付いているプログラムは、その当日にYouTubeで新しく動画が公開されます。

LIVE

このマークが付いているプログラムは、その当日にYouTubeでヨガLIVEを行います。

RSV

このマークが付いているプログラムは、事前の予約が必要です。詳細はリンク先をご覧ください。



このマークは動画1本あたりの長さを示しています。レッスンを受講する際の目安にしてください。



レッスンを受講した記録を残せるようにチェックマークを用意しています。モチベーションの維持に役立ててください。