



12

2

S M T W T F S  
 1 2 3 4 5 6 7  
 8 9 10 11 12 13 14  
 15 16 17 18 19 20 21  
 22 23 24 25 26 27 28  
 29 30 31

S M T W T F S  
 1  
 2 3 4 5 6 7 8  
 9 10 11 12 13 14 15  
 16 17 18 19 20 21 22  
 23 24 25 26 27 28 29



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
29	30	31	1 元日	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13 成人の日	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

My Yoga Memo 

Monthly Themes

Daily Yoga

To Do

**Urdhva hastasana**

ウルドゥバ・ハスターサナ

いよいよ、新しい年の始まりですね！

ウルドゥバ・ハスターサナで気持ちよく胸を開いて新鮮な空気で身体も心も満たしていきましょう。

脚を強く保ち肩の力は抜いて、正しく行うことで肩周りや二の腕、腰のストレッチ効果があります。

メンタル面では気持ちを前向きに整えてくれるので、2020年に新しい事を始めようと考えている方にもオススメです。

