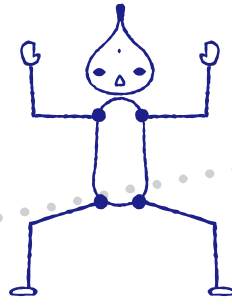


April
2020

4



3

5

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



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
29	30	31	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 昭和の日	30	1	2

My Yoga Memo

Monthly Themes

Daily Yoga

To Do

Utkata Konasana

ウトウカタ・コナーサナ

すっかり春の陽気に包まれる4月。新年度も開始し、ライフスタイルが変わる方も多いかもしれませんね。気候も良く、何か新しいことを始めるにも最適な時期です。

女神のポーズの呼び名で馴染みの深いウトウカタ・コナーサナで下半身を強化し、やる気を漲らせましょう！吐く呼吸でしっかり腰を落とし、胸を解放して。

むくみや冷え性の改善にも○。お尻や腿のシェイプアップにも効果的です。

