

Practice for Study

| No. | movie name | UP(予定) |
|-----|---|-----------|
| 1 | 【基礎編】腕・肩の使い方 | 2018/1/15 |
| 2 | 【基礎編】立位の足の使い方 | 2018/1/15 |
| 3 | 【基礎編】後屈(バックベンド) | 2018/1/15 |
| 4 | 【基礎編】前屈(フォワードベンド) | 2018/1/15 |
| 5 | 【基礎編】側屈(サイドベンド) | 2018/1/15 |
| 6 | 【基礎編】回旋(ツイスト) | 2018/1/15 |
| 7 | ターダーサナ | 2018/2/15 |
| 8 | アトムカシュヴァナーサナ(ダウンワードドッグ) | 2018/2/15 |
| 9 | アップドッグ | 2018/2/15 |
| 10 | スーリアナマスカーラ(太陽礼拝) | 2018/2/15 |
| 11 | ヴィラバドラアーサナ1(戦士のポーズ1) | 2018/3/1 |
| 12 | ヴィラバドラアーサナ2(戦士のポーズ2) | 2018/3/1 |
| 13 | ヴィラバドラアーサナ3(戦士のポーズ3) | 2018/3/1 |
| 14 | リバーズウォーリア | 2018/3/1 |
| 15 | プラッサリータパドットタナーサナ(ピラミッドのポーズ) | 2018/3/1 |
| 16 | トリコーナーサナ(三角のポーズ) | 2018/4/1 |
| 17 | パリブリッタトリコーナーサナ(捻った三角のポーズ) | 2018/4/1 |
| 18 | パールシュヴァコナーサナ(体側を伸ばすポーズ) | 2018/4/1 |
| 19 | パリブリッタパールシュバコナーサナ(捻った体側を伸ばすポーズ) | 2018/4/1 |
| 20 | パールシュヴォッタナーサナ(脇腹を強く伸ばすポーズ) | 2018/4/1 |
| 21 | ナタラージャアーサナ(踊り子のポーズ) | 2018/5/1 |
| 22 | ブリクシャアーサナ(立木のポーズ) | 2018/5/1 |
| 23 | ガルーダアーサナ(鷲(わし)のポーズ) | 2018/5/1 |
| 24 | ウッティータハスタパーダングシュタナーサナ(一本足のポーズ) | 2018/5/1 |
| 25 | アルダチャンドラーサナ&パリブリッタアルダチャンドラーサナ(半月のポーズ&捻った半月のポーズ) | 2018/5/1 |
| 26 | ウトゥカターサナ&パリブリッタウトゥカターサナ(椅子のポーズ) | 2018/6/1 |
| 27 | アンジャーネーヤーサナ(三日月のポーズ) | 2018/6/1 |
| 28 | ウシトラアーサナ(ラクダのポーズ) | 2018/6/1 |
| 29 | パリガアーサナ(揺らぎのポーズ(門のポーズ)) | 2018/6/1 |
| 30 | ヴァシスタアーサナ(賢者のポーズ) | 2018/6/1 |
| 31 | Catシリーズ | 2018/7/1 |
| 32 | ブジャンガアーサナ(コブラのポーズ) | 2018/7/1 |

| | | |
|----|--|----------|
| 33 | ジャーヌシルシアーサナ & パリブリッタジャーヌシルシアーサナ (片足前屈のポーズ(頭を膝につけるポーズ) & 捻った片足前屈のポーズ) | 2018/7/1 |
| 34 | アルダマツツェンドラアーサナ (座位の捻りのポーズ(半分の魚の王のポーズ)) | 2018/7/1 |
| 35 | クラウンチャアーサナ (鷺(さぎ)のポーズ) | 2018/7/1 |
| 36 | ナヴァアーサナ (船のポーズ) | 2018/8/1 |
| 37 | マリーチアーサナ (片膝を立てた前屈のポーズ) | 2018/8/1 |
| 38 | ゴムカアーサナ (牛面のポーズ) | 2018/8/1 |
| 39 | パシュチモッターナーサナ (長座前屈のポーズ) | 2018/8/1 |
| 40 | カポタアーサナ (鳩のポーズ) | 2018/8/1 |
| 41 | シャラバアーサナ (屍のポーズ) | 2018/9/1 |
| 42 | セツバンダアーサナ (橋のポーズ) | 2018/9/1 |
| 43 | ハラアーサナ (鋤(すき)のポーズ) | 2018/9/1 |
| 44 | サルヴァンガアーサナ (肩立ちのポーズ) | 2018/9/1 |
| 45 | マツヤアーサナ (魚のポーズ) | 2018/9/1 |
| 46 | シルシアーサナ (頭立ちのポーズ) | 2018/9/1 |

* 上記スケジュールのUPはサービス提供側の都合にて変更する場合がありますのでご了承ください。