

～ 新緑のヨガ祭り ～

プログラム紹介

5月2日(火)19:00～20:15

プログラム: バランス整う(陰陽)ヨガ・ヨガ祭り前夜祭

担当講師: Seiko

プログラム紹介: 動と静のヨガをおこなうことで心身のバランスを整えます。

春の乱れがちな自律神経にも良いです。

5月4日(木)9:30～10:45

プログラム: 倍音×ヨガでクリアリング! 浄化ヨガ

担当講師: TAKA

プログラム紹介: クラスにクリスタルボウルの演奏を取り入れます。シャバーサナでクリスタルボウルのヨガニドラを行い心身の浄化を!

5月2日(火)20:30～21:45

プログラム: 春のデトックス陰ヨガ

担当講師: Seiko

プログラム紹介: 春の経絡である肝経、胆経を中心にツイストポーズを多く取り入れデトックスを促します。

5月4日(木)20:30～21:45

プログラム: 東洋医学のフロ!鍼灸師が教える経絡ストレッチ&ツボ押し

担当講師: Mayu-ri

プログラム紹介: 経絡の流れを意識しながら行うストレッチです。経絡とは東洋医学における「気」の通る道のこと。経絡を心地よく刺激して「気」の流れを良くして身体の状態を整えていきます。ターゲットとしているのは、筋肉ではなく経絡であることが特徴です。

春に関係するのは肝経・胆経の経絡です。例えば、怒りやイライラは肝を病みやすくし、肝を病むと筋肉や目・爪に症状が出やすくなります。

肝経・胆経の経絡をストレッチしながら体調を整えていきましょう!

(5月6日は立夏なので時間があれば夏に養生したい心経・小腸経も少しお伝えできればと思います。)

～ 新緑のヨガ祭り ～

プログラム紹介

5月5日(金)11:30～12:45

プログラム：くびれアドバンス(定員15名)

担当講師：Kana

プログラム紹介：前半は筋膜リリースで、日頃のお腹のクセをゆっくいとほぐしながらリセット。後半はクローズの筋肉を前後でしっかりと使いながら、美しいくびれのウエストラインを目指します。

※このクラスは筋膜リリースローラーを使用します。

5月5日(金)13:00～14:15

プログラム：陰ヨガ～股関節にフォーカス

担当講師：武藤綾

プログラム紹介：股関節にフォーカスした陰ヨガを行います。

5月5日(金)19:00～20:15

プログラム：呼吸とともに深める春の瞑想

担当講師：Haruna

プログラム紹介：呼吸法で深く呼吸を整え、より深い瞑想へと誘います。

5月5日(金)20:30～21:45

プログラム：春ラテン！簡単サルサダンスで熱量あげよう！&ストレッチ

担当講師：横井

プログラム紹介：前半45分ストレッチ&筋トシ・後半30分ダンス

～ 新緑のヨガ祭り ～

プログラム紹介

5月6日(土) 10:45～12:00

プログラム：安全なヘッドスタンド(サーランバ・シールシャーサナ)の基礎

担当講師: MICHi

プログラム紹介: このプログラムは、ヘッドスタンドに必要な要素や安全に取り組むためのポイントを学んだ後(座学に近いです)、実際にヘッドスタンドの練習を行っていきます。既にヘッドスタンドを練習されている方だけでなく、ヘッドスタンド未経験でもこれから安全な方法で取り組んでみたい方のご参加もお待ちしております。クラス後半に質疑応答の時間も設けたいと思っておりますので、普段の練習の中で感じている疑問をご質問ください。*安全に取り組んで頂きたいため、最低週1ペースで定期的にヨガを練習されている方が対象になります。

5月6日(土) 14:00～15:15

プログラム: シヴァナンダヨガ～フラーナヤマ～

担当講師: Yoshie

プログラム紹介: 呼吸法にフォーカスします。シヴァナンダヨガで必ず始めに行う2つの呼吸法(フラーナヤマ)、カパラバティとアヌローマヴィローマ。いつもの75分クラスでは短縮バージョンで行っていますが、今回は太陽礼拝で体をほぐした後長く行います。チャクラを意識したピージャマントラを使いながらの呼吸法なども行います。肉体よりも微細なフラーナ(氣)の部分をより感じてみましょう。

5月7日(日) 13:30～14:45

プログラム: ハタヨガ&サンカルパ瞑想

担当講師: Yoshie

プログラム紹介: アーサナや呼吸法でスッキリとクリアな開放感を感じた後のシャヴァーサナ中に、これから先、自分がどうありたいか、どう生きていきたいか、方向付けの瞑想を行います。いつもよりも長くシャヴァーサナ(屍のポーズ)を行います。この瞑想を行うことで、深層意識に願いの種を植えることができると言われています。心の奥の声に耳を傾けてみませんか？

5月7日(日) 15:15～16:30

プログラム: 始めよう! 続けよう! ヨガ的な生き方を学ぼう

担当講師: DAISUKE

プログラム紹介: ヨガには日々の生活の中でも役立つ考え方(アイディアやヒント)が沢山あります。普段のヨガに加えて「ヨガ的な生き方とは?」をわかりやすく紹介しながらクラスを実施していきます。経験を問わずどなたにもご参加いただけます。お気軽に! 前半はヨガについて学び、後半でポーズの練習をします。

～ 新緑のヨガ祭り ～

プログラム紹介

5月7日(日)16:45～18:00

プログラム：安全な太陽礼拝の基礎

担当講師：MICHİ

プログラム紹介：このプログラムは、太陽礼拝の基本となるポーズと呼吸の安全な行い方について学んだ後(座学に近いです)、実際に太陽礼拝を行なっていきます。

クラス後半に質疑応答の時間も設けたいと思っておりますので、普段の練習の中で感じている疑問をご質問ください。