

Studio 空 Yoga by Aki

～おひさまと共に～



(C) はせくらみゆき

私達の内には、いつも おひさまが いらっしやいます。
おひさまと共に素敵な日々を過ごしてゆきましょう。
日々に感謝しつつ、調和しつつ、ヨガが出来たら最高です。
ヨガを通し、皆さんの心と身体が調和され、素敵なエネルギーに満たされますように。

TOP

日記

ヨガ日記

アシュタガ ヲガ

その他の
ヨガ

レッスン案内

お問合せ

2025年03月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 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 | | | | | |

プロフィール

ヨガスタジオ空

久留米市国分町1544-3
丸博ビル2F

ヨガ by Aki

～おひさまと共に～

ご質問、お問合せ等は、
右上の「お問合せ」より
お願いします。

新着記事

(03/10)[今を、より良い受け](#)

[止め方で～ギターと共に～](#)

(03/07)[光を拡げつつ～スー
トラと共に～](#)

(03/05)[集中を繰り返しつつ
～スートラと共に～](#)

(03/03)[3月クラス状況～ヨガ](#)

<<2023年07月 | [Main](#) | 2023年09月>>

2023年08月30日

[自分のペースで、じっくり、ぼちぼち～スートラと共に～](#)

8月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆8月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。8月も、残り2日ですね。
充実した8月だったな～って、楽しかった
出来事を思い出しつつ、時間の速さを実感
してます ♪今月中に、やっておきたいこと、
やらなきゃいけないこと、いろいろ有ると
思います。呼吸が浅くなって、身体が硬く
ならないよう、肩の力を抜いて、深呼吸 ♪
心と身体の声聞いてあげて、無理せずに
月末多忙日乗り越えて下さいね ♪今日も
ヨガで、しっかり身体整えましょ。皆さん、
お待ちしておりますね 🍀

今日のスートラの言葉

「ヨガの上達、自己解放への到達、
これらは全て、自分の練習次第
ヨガの練習、やるべきことを
熱心に行っているか、
ぼちぼち行っているか、
どんな風に向き合っているか、

QRコード



記事検索

検索語句

過去ログ

- [2025年03月](#)(4)
- [2025年02月](#)(13)
- [2025年01月](#)(12)
- [2024年12月](#)(12)
- [2024年11月](#)(13)
- [2024年10月](#)(12)
- [2024年09月](#)(12)
- [2024年08月](#)(11)
- [2024年07月](#)(14)
- [2024年06月](#)(12)
- [2024年05月](#)(13)
- [2024年04月](#)(12)
- [2024年03月](#)(13)
- [2024年02月](#)(12)
- [2024年01月](#)(12)
- [2023年12月](#)(12)
- [2023年11月](#)(13)
- [2023年10月](#)(12)
- [2023年09月](#)(13)
- [2023年08月](#)(10)



その姿勢によって、到達までの道のりは変わる」

向き合っている何か、やり遂げたい何か、そしてヨガ🧘自分が専念しているものは、より向上させたいし、達成したいと思うものですね🧘そんな「向き合っている何か」は、向き合い方も、力の入れ方も人それぞれだと思います。全力で熱心に専念出来る人も居れば、想いは有っても、そうそう、それだけに専念出来ない人も居ると思います。今の自分の状況を観て、それに合わせた歩みが、何よりですね🧘人と比べることなく、無理ないペースで自分らしく、今のやるべきこと、ヨガと向き合ってゆきましょ👉

最後は・・・

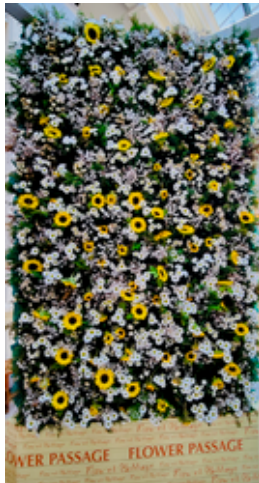


今年最後に観たヒマワリです。
ハウステンボスのヒマワリは、
ガーベラ、マーガレットっぽい
小さな花で、可愛かったです。
3ヶ月くらい咲いてるそうです🧘





夜も綺麗でした♥



屋内も、沢山のひまわりでした。
元気をくれる、明るい花です💜

2023年08月28日

満ちている瞬間に感謝しつつ～ギターと共に～

8月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆8月クラス☆](#)

おはようございます

月曜日、新たな1週間が始まりました👉週末、ゆっくりされました👉私は、楽しみにしてた筑後川花火大会を満喫しました。ほんっとにすごい人でした(笑)👉コロナが拡がる前は、毎年、この規模の花火大会を迎えてたんだ～って思うと、日常の有難さを実感しました👉「当たり前」「通常」と思っていることでも、本当は、全然そうじゃないって、コロナ禍で教えられました👉そんな気持ちを忘れることなく、日々を大切に過ごしたいです👉今週も、まだまだ暑い日が続きそうです。心と身体の声聞きつつ、無理することなく、お過ごし下さいね👉

今日のギターの言葉

「万物は、同じ源から生じている
動、不動、どのような存在であっても、
内に神様が宿っており、

神様が様々な方法で姿を顕しているにすぎない
神様は、宇宙、人、すべてに満ちている」

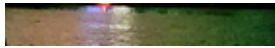
様々な経験を重ねてゆく中で、ある瞬間を「かけがえのない」「絶対忘れない」って感じることも有るかもです。そんな瞬間は、神様が満ちてて、明るいエネルギーを感じられるかもです👉でも逆に、大変なことと向き合っている時は、神様を感じられないかもです👉どんな状況でも、神様は満ちて、私たちを守り、導いてくれる～そんな風を感じられるような瞬間を、日々のどこかで見つけたら嬉しいですね👉この週末は、花火を観て、明るいエネルギーに包まれて、心も身体も、とても満たされました👉今に感謝しつつ、いろんな経験と向き合いつつ、明るいエネルギーを上げてゆきましょう👉

最後は・・・



昨日の筑後川花火大会です。人の多さに圧倒されましたが、花火を観たら、「行って良かった」って感動でした❤️





今年は、初めて観る花火も多くて、とても綺麗で、楽しかったです💖夏の思い出が、沢山出来ました。

posted by Aki at 08:08 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年08月25日

今の痛みを観つつ、知りつつ～ストラと共に～

8月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆8月クラス☆](#)

おはようございます

金曜日、もうちょっとで週末ですね👉今週もあっという間でした。暑い1週間でしたね👉今週末は、筑後川花火大会が開催されます💖4年ぶりに、15000発の数に戻ると聞き、楽しみです。すごい人出になるかもですね👉残暑厳しい日が続きますが、今しか出来ないこと、夏のイベントを楽しみ、味わいましょ。楽しみつつ、心と身体を休める時間も作って、しっかりケアしてあげましょ。笑顔いっぱい、明るい週末を、お過ごし下さいね💖

今日のストラの言葉

「向き合うべきこと

『タパス』苦行

心、身体における痛み、苦しみと向き合い、

受け入れてゆくこと

タパスに徹することで、

心、身体は浄化され、完全になってゆく

痛み、苦しきは、

私たちに神聖な力をもたらしてくれる」

「痛み」は、私たちの日常に、付きものです。頑張り過ぎ、動き過ぎで、筋肉痛になったり、普段と違う体勢を続けて、腰が痛くなったり、過剰な負荷が、肉体の「痛み」を生むことも。また、投げかけられた言葉、受けた暴力など、外から何かしらの影響を受けて、心、身体に「痛み」が生じることも。心、身体への暴力なんて、受け入れる必要は無いと思います。👉
「痛み、苦しみ」は、自分がいるんなことと向き合う中で、心、身体が、今よりも成長し、さらに純粹になってゆくために、必要な経験を意味するのだと思います。👉そんな意味有る痛みが、日常に付きものなのは、大変なことですが、私たちは、嫌でも向き合い、痛みと折り合いつつ、頑張ってます。👉身体の使い方ひとつでも、「やり過ぎた」「頑張り過ぎた」そんな反省から、身体の扱い方を学びます。👉心も、自分自身を傷つけるような経験を通し、心のコントロール、舵取りを学んでゆきます。ぼちぼち、じっくり、今の自分の「痛み」を観て、知って、乗り越えてゆきましょう。👉

最後は・・・



最後は、美味しそうな台湾料理の写真を👉旦那様と一緒に、4人で乾杯したお店のお料理です。豪華なカニ、フカヒレなど、いろいろ頼んで下さって、とても豪華なディナーでした❤️





フカヒレ～姿まんまのフカヒレなんて、
食べたことなかったです💜



酢豚に見えますが、きのこでした。
歯応えが有り、美味しかったです。



大好物のエビチリ♥エビが大きくて、
また食べたい～って美味しさでした。



台湾ビール、毎日飲んでました（笑）
軽いビールで、飲みやすかったです🍷
今週は、台湾の写真ばかりでしたね。
今日がラストかな～お付き合い下さり、
有難うございました🍷週末、美味しい
もの頂きつつ、心と身体を元気にして
あげて下さいね。

おまけ（笑）



台湾には、日本のような温泉地も有り、
自然も満喫出来ました。アップしたい
写真が多く、温泉地は、またいつか🍷

posted by Aki at 08:04 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年08月23日

導かれ、縁有る何かに感謝しつつ～ギターと共に～

8月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆8月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。今日は、父の誕生日です。
朝起きて、「お誕生日おめでとう❤️」って
伝え、今年も元気に誕生日を迎えることが
出来て、本当に有難いなって、感じてます。
まだまだ、元気に長生きして欲しいです🍷
周りのみんなが、笑顔で元気だと、自分も
元気になれるよね🍷お互い、今の年齢と
折り合いつつ、いろんな経験を共有、共感
出来たら、ほんと嬉しいことです🍷今日も、
心と身体の声聞きつつ、いろんなことと
自分らしく、向き合っってゆきましょ👉

今日のギターの言葉

「自分のダルマ（義務、向き合うべきこと）を

果たせる機会に恵まれるのは、幸せなこと
どんなに辛くても、逃げることなく、
正しい心で、ダルマを行えば、
必ず、大きな力に守られ、導かれる」

お盆休み中に訪れた台湾で、いろいろ感じるものが有りました。東南アジアを訪れる時は、かたこと英語で、なんとかなるのに、台湾は中国語（台湾語かな）が話せないと、とても暮らしてゆくのに苦戦するって、感じました**
幼馴染は、台湾語を学ぶため、学校に通って、一生懸命頑張ってます**市場で買い物する時、タクシーに乗る時、日常のちょっとしたこと全てに、台湾語が必要で、それを話している幼馴染を見ると、うるっとなり、感動でした**
旦那様の仕事で、過ごす国が変わり、それを受け入れ、ベストを尽くす〜一緒に過ごした小さい頃は、ほぼ一緒のことをやってたのに、全然違うことを、違う場所で頑張ってるのが感慨深かったです。私も改めて、縁有ることを、導かれていることを、しっかり頑張ろうって思いました**導かれていること、生かされていることに感謝しつつ、今のやるべきことと自分らしく、向き合っただけましょ**↑

最後は・・・





台湾の市場です。
野菜や果物が綺麗ですね。
マンゴー美味しかったです♥



幼馴染が、市場で買ってくれた肉まん👉
「たけのこ入りが欲しい」と、台湾語で
伝えてくれ、しっかり、たけのこ入って
ました🌸

posted by Aki at 07:58 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年08月21日

結果に縛られることなく～ギターと共に～

8月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆8月クラス☆](#)

おはようございます

月曜日、新たな1週間が始まりました👉週末、
ゆっくりされました??お盆が過ぎて、今週は、
いつもの流れ、いつもの日々がスタートです。
気が付けば、8月下旬になって、ほんとに
早いですね。地に足付けて、やるべきことと
しっかり、向き合ってゆきましょう🌸暑い日が
続いてますが、今の心と身体の声聞きつつ、
無理なく、お過ごし下さいね。今週も、ヨガ
楽しみつつ、心と身体を整えて、健やかさを
培ってゆきましょう🌸

今日のギータの言葉

「行為の結果、果実に執着せず、
やるべきことを果たすのが、カルマ・ヨーガである
自分の行為が、うまく行っても、行かなくても、
失うものは何もなく、努力が無駄になることもない
カルマ・ヨーガを行うことで、
すべての苦しみ、恐怖から解放される
大切なのは、行為そのもの、
やっていることにのみ専念しよう」

私たちの日常には、やるべきこと、役割がそれぞれ有り、何かと忙しいことが多いと思います。どれも、きちんとやり遂げたい、成果を出したい～そう思うからこそ、心は「失敗したくない」と成功、結果に執着し、そうならなかった時には、苦しくなります。忙しい日々の中で、頑張っている何かだと、なお、うまく行って欲しいと思いますよね。お盆休み明けで、お仕事や、お家のことが忙しい時は、ひたすら「やっていることにのみ集中」そんな姿勢で、やるべきこと、頑張りたいことに専念してゆきましょ。やるだけやったら、結果は神様にお任せで～頑張っている自分を褒めてあげつつ、今のやるべきことに集中してゆきましょ。

最後は・・・



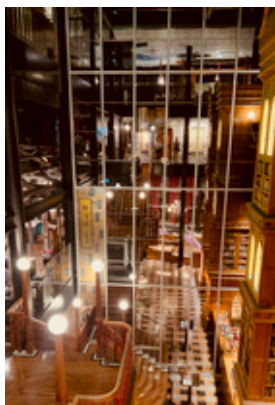
先週のブログに書いてた、台湾の湖。
レンタサイクリングで、1時間ほど
湖の周りを楽しみました。





ロープウェイにも乗りました。上から全体を眺めたら、海かな、湖かなって
いうくらい、大きい湖でした。

日月潭から、台中の街中に戻って、
「宮原眼科」という人気観光地を
訪れました。インスタしません、
インスタ映えする、素敵な場所と
言われる意味が分かる、とっても
華やかな場所でした👀





図書館のような、スイーツショップ。
スイーツは買いませんでしたが、2階の
レストランで、夕ご飯を食べました🍴



前菜いろいろ
大根餅や、イカフライなど、これだけで
お腹いっぱいになるくらいでした（笑）



海老マヨネーズは、パイナップルのお皿に盛り付けられてて、こんなに可愛いエビマヨは、初めてでした💖
写真アップしてたら、長いブログになってしまいました💦いつもブログお付き合い、有難うございます🙏

2023年08月18日

お久しぶりのブログです～ギターと共に～

8月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆8月クラス☆](#)

おはようございます

金曜日、もうちょっとで週末ですね👉皆さん、お久しぶりです。お盆休み、楽しめました!?
休み返上で、お仕事されてる皆さん、本当にお疲れ様です。次のオフの時には、しっかり楽しまれて下さいね👉私は、台湾で幼馴染と楽しい時間を過ごして来ました。日本と同様、猛暑でしたが、いろんな場所を訪れ、久々の再会を満喫しました。昨日から仕事再開して、「仕事、頑張るぞ👉」と、張り切ってますが、明日は週末で、また休みです（笑）👉仕事のエネルギーはキープしつつ、週末、ゆっくりしておこうと思ってます。お盆で疲れた方は、心と身体を休めて、労ってあげて下さいね❤️

今日のギターの言葉

「内なる平安、喜びがなくては、
何をやっても不安を感じ、
苦しみや執着に縛られる
心を内に向け、ヨガに専念してゆこう
やるべきことに専念してゆこう
全てから解放され、
究極の平安、幸せ（ニルヴァーナ）に
至ることが出来る」

お金が有って、好きな物が買えて、好きな物が食べれて、全てに不自由してない人が「幸せ」を実感出来ないことだって有れば、何も無くても、「幸せ」に満ち溢れている人だって居ます👉心って不思議なものです。傍目には大変そうに見えても、当の本人は大変でもなく、幸せを感じてることだって有ります👉そんな心の反応、受け止め方が出来るのは、内なる自分が、安定していて、外の世界に振り回されないからですよ👉日常の中で、目の前のことに振り回されて、心乱れることも、有ると思います。そんな自分に気付いた時には、意識を内に向けて、静かな自分、揺るがない自分を引き出してゆきましょ👉ヨガに、やるべきことに集中しつつ、自分の舵取りをしてゆきましょ👉

最後は・・・





台中の「日月潭」という観光地。
大きな湖が有って、綺麗な場所
でした💡その湖近くの寺院です。



赤が鮮やかで、海外って感じでした。
また次回、湖の写真や街中の写真も
アップしますね💡

posted by Aki at 08:11 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年08月09日

楽しいお盆を～ストラと共に～

8月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆8月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。台風が来てるのが、心配ですね。お盆の時期に、2つの台風なんて、なかなか無いですよ。台風に気を付けて、安心、安全にお過ごし下さいね。週末からお休みの皆さんは、お仕事、いろんなこと、忙しい方が多いと思います。楽しい休暇を励みに、今のやるべきことと、自分らしく、笑顔で、向き合ってください。1日早いのですが、私は明日から、お休み頂きます。幼馴染が台湾駐在中なので、会いに行ってくる。お盆明けに、旅ブログも書きますので、お付き合いよろしくお願ひします。(台風で、欠航しないことを祈ってます) 皆さん、楽しいお盆をお過ごし下さいね。

☆8月10日(木)～16日(水)

ヨガクラスお休みです。

☆17日(木)から、クラス再開です。

☆お問合せや、体験お申し込み等のお返事、ブログなども、すべて、17日(木)から、再開させていただきます。

台湾滞在中は、メール送受信が出来ないと思います。お手数ですが、お電話、メールなど、15日以降に頂けたら、有り難いです。17日より、またよろしくお願ひします！

今日のストロア言葉

「心の奥深くには、悲しみなどなく、
いつも光に満ち溢れている
心を波立たせることなく、
自分の内なる光に、意識を向け続けていよう」

お休み前には、ついこのストロアを選んでしまいます。キラキラした青い海、空など、自然は、明るい光で満ち溢れてます。自然だけじゃなく、私たちの内も、明るい光で満ちています。キラキラした内なる自分を思い出せる、感じられる、そんな穏やかなお盆になりますように。

最後は・・・





去年の秋から、育てているバイマックル。
まだ、グリーンカレーに使えるほどには
成長してませんが、元気に育ってます。



こんな暑さなのに、4つも新芽が出て、
嬉しかったです💖青虫も、この葉っぱが
好きらしく、数日ベランダに置いてたら、
食べられてしまい、ショック💖それ以降、
葉を食べられないよう、必死です(笑)💖
植物の成長を見るのって、楽しいですね。
育つ姿に、パワーもらってます💖

さらに最後ですが(笑)



お盆〜ご先祖さまをお迎えしつつ、
みんなで楽しい時間を、お過ごし
下さいね💕

posted by Aki at 07:55 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年08月07日

中庸を心がけ、無理なくいきましょ〜ギターと共に〜

8月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆8月クラス☆](#)

おはようございます

月曜日、新たな1週間が始まりました👉週末、
ゆっくりされました👉私は、こんな暑さの中、
海に行き、真夏を満喫して来ました(笑)💕
じりじり太陽に、青い海。肩を出してたので、
なんだか、腕全体が黒くなった感じがします。
日焼けはしましたが、夏を楽しめて、大満足
です💕今週は、もうお盆休みに入りますね💕
お休み前は、お仕事忙しい方が多いかもです。
夏バテしないよう、心と身体の声聞きつつ、
ケアしつつ、忙しい日々を、元気に乗り切り
ましょ👉今週も、笑顔で、自分だけのカルマ、

やるべきことと向き合ってゆきましょ ♪

今日のギターの言葉

「中庸が一番

食べ過ぎる人、全く食べない人、

どちらもヨギーになれない

寝過ぎる人、寝ない人、

どちらもヨギーになれない

極端に走らず、

中庸、調和の取れた生活を送ることが大切

適切な食事、睡眠、運動、仕事が

活力を与えてくれ、私たちを支えてくれる」

忙しかったり、猛暑で夏バテしてたり、そんな乗り切るのが大変な時期こそ、中庸を心がけて、無理せずにいきましょう♪なんとなく怠い身体は、コントロールしづらいし、心も上がりにくくて、どんよりモードになりがちです♪そんな自分も在りだと、そのままを受け入れつつ、今の時期、今の心と身体と、折り合ってゆきましょ♪この猛暑で、「絶好調↑」っていう方は、少ないと思います。みんな、それぞれ、痛みや辛さなど、何かしらの不調と向き合いつつ、過ごしてます。みんな一緒ですよ♪ぼちぼち、無理なくです。出来ることから、中庸を心がけ、調和の取れた生活を目指してゆきましょ。少しでも、快適に元気に過ごせるよう、頑張らなきゃですね ♪

最後は・・・



週末、宮地浜の海へ
土曜の夕方、「かがみの海」になると聞き、
かがみの海が見たくて、行って来ました💖



こんな感じで、かがみの海になります。
福岡の海も、こんなに綺麗なんだって、
感動でした❤️



宮地浜と直線で繋がってる、宮地嶽神社。
お花や七夕飾りなど、夏の飾りが有って、
綺麗でした💖日差しが強くて、汗だくにな
りましたが、訪れた甲斐がありました💖

posted by Aki at 07:23 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年08月04日

心を音読し、呼吸を整え、心と体のつながりを大切に

8月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆8月クラス☆](#)

おはようございます

金曜日、もうちょっとで週末ですね↑今日は、久留米は、水の祭典ですね。そろばん総踊り、パレードが開催される日なので、明治通りは賑やかでしょうね☺小学生の頃は、消防車が水をかけてくれる中、お神輿かついで走って、楽しかったのを覚えています☺楽しい記憶って、何度思い出しても、笑えるし、明るい気分になれますよね☺今年のお祭りも、また新たな楽しい記憶が刻まれる、そんな明るいものになりますように。皆さん、心と身体が元気になれる、素敵な週末をお過ごし下さいね♥

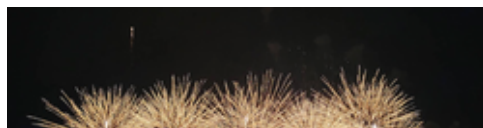
今日のストロの言葉

「プラーナヤマ『呼吸法・調気法』
プラーナとは、生命エネルギーであり、
全てを支える力である
そして、プラーナヤマとは、吸う息、吐く息、
保息をコントロールすることである
普段、無意識で行っている呼吸を
意識的にコントロールすることで、
プラーナを調整し、エネルギーを流し、
心、身体を完全にしてくることが出来る」

「気」を使った言葉って、いろいろ有ります☺
「元気」「気持ち」「気になる」「気が合う」
「気が滅入る」挙げ出したら、あれもこれも、
「気」が使われてる～そんな言葉です。気は
見えないものなのに、沢山の言葉が有るって
ことは、昔から、人々は気というものを感じ、
それを言葉にしてきたのでしょね☺それは、

ヨガのプラーナ、生命エネルギーと同義だと思
います☺私たちの元気の源～エネルギーを
作り出すのは、心、身体ですが、作り出した
エネルギーをより良く流し、調和させてゆく
ものが、「呼吸」プラーナヤマだと思います。
自分のエネルギーが滞ることなく、しっかり
流れてゆくよう、今の呼吸を意識して、深い
呼吸、穏やかな呼吸を心がけてゆきましょう☺
週末、心と身体が、サットヴァエネルギーで
満ちるよう、深呼吸しつつ、穏やかな呼吸で
過ごされて下さいね☺↑

最後は・・・





以前の、筑後川花火大会の写真です。去年は、仕事で行けませんでした。今年、「5日が土曜で良かった♥」って、思っていました。例年、5日の水の祭典・最終日が花火大会ですが、27日（日曜）に開催みたいです。ちょっと先ですが、待ち遠しいです💕

posted by Aki at 07:49 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年08月02日

8月クラス状況～ヨガスタジオ空&山本公民館&野中生涯学習センター

おはようございます

8月になりました。暑い日が続いてますね☀️
真夏到来だ～って、ここからの暑さを覚悟しつつ、夏バテしないようにしなきゃ💧と改めて思ってます。暑い夏ですが、楽しいことも多い時期です。すぐに、お盆休みが来るし、夏バテしてたら、勿体無いですね💧
今の暑さと折り合いつつ、やりたいことを楽しめる、そんな元気な心と身体を培ってゆきましょ💧
健やかな自分で居れるように、心と身体の声聞いて、ヨガを取り入れて、しっかり整えてゆきましょ💧👉

今日は、8月のクラス空き状況のお知らせです💧

～ヨガスタジオ空～ 60分クラス

- ・月曜日 14：00～ヨガ 1名様OK
- ・月曜日 19：00～ヨガ 満員

- ・火曜日 11：00～アシュタンガ（初級） 2名様OK
- ・火曜日 14：00～ヨガ 満員
- ・火曜日 19：00～ヨガ 2名様OK

- ・水曜日 14：00～リラックスヨガ 3名様OK
- ・水曜日 19：00～ヨガ 5名様OK

- ・木曜日 11：00～ヨガ 満員
- ・木曜日 14：00～リラックスヨガ 満員

（駐車場～空き人数分、全て空き有ります☺）

～山本公民館～ 60分クラス

- ・木曜日 18：45～アシュタンガヨガ 満員
- ・木曜日 20：00～ヨガ 2名様OK
- ・金曜日 10：30～リラックスヨガ 5名様OK

～野中生涯学習センター～ 70分クラス
（勤労青少年ホーム）

- ・金曜日 19：30～ヨガ 満員

※体験ヨガ、随時、お受けしています。

☆空きの有るクラスのみ、体験可能です☆
お1人様 1回のみ・1,000円です。

ヨガクラスは、初めての方でも無理なく、年齢にも関わらず、ご参加して頂けます。前半は、身体をほぐし、緩め、整えます。後半は、少しずつ、筋肉に負荷をかけて、身体の強化、引き締めを図ってゆきます。アシュタンガクラスは、ヨガクラスより、強度高め、慣れてから、おすすめ。リラックスヨガクラスは、太陽礼拝など強度高めのもの無く、年配の方も多くご参加されている、ゆったりクラスです。山本公民館、勤労青少年ホームクラスは、男性の方々も大歓迎～ご参加されています。スタジオ「空」は、女性の方限定です☺

全てのクラス

週1回の計4回、お月謝 3,500円です。

いずれかのクラス所属で、振替は出来ません。

お月謝詳細 → [☆お月謝について☆](#)

駐車場詳細 → [☆駐車場について☆](#)

お問合せ詳細 → [☆お問合せについて☆](#)

お問合せは、下記のいずれかになります。

- ・ブログお問合せより、またはメールより
（必ずメールアドレスを、ご記入下さい）

体験お申し込みの際は、

- ・お名前・電話番号・メールアドレス
- ・体験ご希望日時 & クラス名 を

お申し込み下さい。/アシュタンガクラスは

明記されたい。 (メタボ空の際は、
駐車場「必要」「不要」も明記下さい。)

※お返事は、下記メールからとなります。
携帯メールをブロックされている方は、
お返事が送れない場合がありますので、
設定のご確認、よろしくお願いします。

アドレス : sora.2012.03@ezweb.ne.jp

ご質問有れば、お気軽に、お問合せ下さい☺
週末、お休み頂いてますので、週末に頂いた
お問合せのお返事は、週明け以降となります。
いろんな方との出逢いに感謝、そして一緒に
ヨガが出来ることに、感謝してます♥



真っ直ぐに伸びるヒマワリ☀
パワーをくれる花ですね。
私たちも、暑さに負けずに、
元気に過ごしましょ☺



明るいエネルギーに満ちた、
笑顔の8月になりますように💖

posted by Aki at 07:28 | [Comment\(0\)](#) | [レッスン案内](#)