

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 いらっしゃいます。
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02月 | [Main](#) | 2023年04月>>

2023年03月31日

体験&入会お申し込み方法について

おはようございます。

ブログから、体験、入会のお申し込みを
頂いてますので、空き状況の更新と共に、
詳細を更新しています。☆クラスをご検討
される際は、ご参考にされて下さい。

～体験お申し込み～

ヨガをやってみたい方、
ヨガクラスに通いたい方に、
「ヨガって、どんなもの!？」を
体感して頂くためのクラスです。

※ブログのレッスン空き状況をご覧下さい。
各ブログに「空き状況」リンクがあります☆
空きの有るクラスのみ、体験受講出来ます。

※申し込み方法

お申込みリンクより、もしくは、
メールより、下記内容を明記の上、
お申し込み下さい。

お申込み : ☆お申し込み☆

メール : sora.2012.03@ezweb.ne.jp

・お名前 (フルネーム)

[スタジオ空&山本公民館&
野中生涯学習センター](#)
(02/28)助け合いつつ～スー
トラと共に～

QRコード



記事検索

検索語句

検索

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)



- ・メールアドレス
- ・携帯番号（連絡が取れる番号）
- ・体験ご希望のクラス
（日にち、時間等を明記下さい）
- ・駐車場が必要な場合は、その旨お知らせ下さい
（スタジオ「空」のみ）

体験は、お1人様1回・1,000円となります。

※体験時は、ヨガマットをご持参下さい。
スタジオ「空」は、体験用マット有ります。
※動きやすい格好で、お越し下さい。

～入会お申し込み～

体験不要で、入会ご希望の方へのご案内です☺

※ブログのレッスン空き状況をご覧ください。
（各ブログの最初に「空き状況」が有ります☺）
空きの有るクラスのみ、入会出来ます。

※申し込み方法

お申込みリンクより、もしくは、
メールより、下記内容を明記の上、
お申し込み下さい。

お申込み : ☆お申し込み☆
メール : sora.2012.03@ezweb.ne.jp

- ・お名前（フルネーム）
- ・メールアドレス
- ・携帯番号（連絡が取れる番号）
- ・参加ご希望のクラス
（日にち、時間等を明記下さい）
（いつから、ご入会希望かをお知らせ下さい）
- ・駐車場が必要な場合は、その旨お知らせ下さい
（スタジオ「空」のみ）

お月謝制で、初回に3,500円お支払いと
なります。月の後半（下旬）から入会の際は、
入会月のみ、2回分1,800円となります☺
入会月は、いずれかの入会になります。

不明点、不安な点がある時には、いつでも
お問合せ下さい☺ネット検索で、たまたま
見つけて下さって、一緒にヨガ楽しんで～
素敵な、嬉しいご縁だなと思っています☺

いろんなご縁や、巡り合わせに感謝しつつ、
しっかり、ヨガクラス務めさせていただきます。





posted by Aki at 08:00 | [Comment\(0\)](#) | [レッスン案内](#)

お月謝について

おはようございます。

お月謝について～最新版です🌟
ブログから、体験、入会のお申し込みを
頂いてますので、空き状況の更新と共に、
詳細を更新しています🌟クラスをご検討
される際は、ご参考にされて下さい。

☆お月謝について☆

スタジオ「空」
山本公民館（コミュニティセンター）
野中生涯学習センター（青少年ホーム）

- ・入会金なし
- ・お月謝 3,500円（週1回の計4回）

いずれかのクラス所属になります。
※どの場所においても、定員の都合上、
振替は出来ませんので、ご了承下さい。

**※入会後は、継続制のお月謝になりますので、
1ヶ月のお休み等は不可です。**
(特別なご事情が有る際は、ご質問下さい。)

- ・お支払い
月初、1回目クラス時に、お支払い頂きます。
(前月の最終週に、翌月分を頂く場合も有ります。)

不明点有れば、お気軽にお問合せ下さい。
快適に、楽しく、ヨガして頂けるよう、
しっかり頑張ります。お待ちしております🌟



ビル外から見える、スタジオ空の目印です。



スタジオの入り口です。



一緒にヨガ楽しみつつ、心と身体を
元気にしてゆきましょ ♪

posted by Aki at 07:56 | [Comment\(0\)](#) | [レッスン案内](#)

2023年03月29日

ヨガスタジオ空・12年目突入です♪～ギターと共に～

3月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆3月クラス☆
4月新クラスは、[ここをクリックして下さい](#)→☆4月新クラス☆

おはようございます

水曜日、週半ば。今日は、ヨガスタジオ空を開いた日です。今日で、ちょうど11年です。そして、12年目に突入します 🎸 皆さんの時間が、こんなに続いているって、すごいこと、有難いことです ♪ しみじみ、感謝が湧きます。11年間、本当に有難うございます 🍀 そして、12年目も、よろしくお祈いします。初心を忘れることなく、頑張っってゆこうと思います。皆さん、これからも、ヨガ楽しみつつ、心と身体を元気にしてゆきましょ ♪ いつもの場所、いつもの時間に、お待ちしておりますね ♪

今日のギターの言葉

「前世、ヨギーだった人は、
現世でも、ヨガに引き寄せられる
現世でのヨガの練習、得た智慧が
来世での助けになる
今やっていることは、全て先に繋がる」

前世も、来世も、実感出来ないことですが、
今の現世で、こうやって、皆さんと一緒に
ヨガを楽しみ、同じ時間を共有してらって
すごいことですよ！繋がり感謝しつつ、
今を充実させ、一緒に成長してゆきましょ！
「今やっていることは、全て先に繋がる」
未来の自分に、来世に、明るい光を繋げて
ゆけるよう、自分のやるべきこと、ヨガと
しっかり向き合ってゆきましょ！



ヨガスタジオ空・満11年となりました！
12年目も、どうぞよろしくお願ひします。
ヨガスタジオ空、山本公民館、青少年ホーム、
どこも大切な場所です。全ての場所の皆さん、
いつか、本当に有難うございます。

2023年03月27日

誕生する時のダルマ～ギターと共に～

3月クラス状況は、[ここをクリックして下さい→☆3月クラス☆](#)
4月新クラスは、[ここをクリックして下さい→☆4月新クラス☆](#)

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、楽しい誕生日を過ごし、幸せエネルギーに満たされました👉祝ってくれる家族、友達が居るって、嬉しい、有難いことですよ👉新たな歳を迎えられて、生かされている「今」を大切にしたいなって改めて思いました。新たな歳も、自分らしく、いろんなことと向き合いつつ、経験を重ねてゆきたいと思います。まずは、お仕事頑張ります👉皆さん、ヨガお待ちしておりますね👉

今日のギターの言葉

「誕生する時、それぞれのダルマ（義務、向き合うべきこと）を与えられる
ダルマを果たすことが、生きる目的である
どんな状況であっても、恐れずに
自分のダルマを果たすことが大切」

誕生日を迎えたので、改めて「誕生する時、それぞれのダルマを与えられる」に想いを巡らせてみました。私の向き合うべきこと、人生の目的、課題～誰とも一緒じゃなくて、みんな、それぞれなんですよ👉20代の頃は、まだヨガ哲学も学んでなくて、ただ与えられた仕事を、一生懸命やってきました。それは、20代の私には、果たすべきこと、「与えられたダルマ」だったと思います👉経験、成長と共に、向き合うことが変化し、ダルマも変わってゆくのに、「誕生した時」すでに、ダルマを与えられるって、なんか不思議な感じもします👉きっと、その時々、どれも意味有るもので、次に繋がってゆく、そんな、大切なダルマなのでしょうね👉👉今を観て、今に集中して、自分のダルマとしっかり、向き合ってゆきましょう👉

最後は・・・

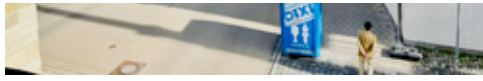


またまた、ドイツの写真です（笑）
 「ネルトリンゲン」という街です☀
 「進撃の巨人」のモデルになった街で、
 一緒のツアーだった、大学生さん達は、
 とてもテンションが上がってました👉



ぐるりと囲まれた城壁の入り口です。
 城壁に登ってみると～





街が一望出来ました。街自体は、観光名所というより、普通の街らしいです。



ずーっと続く回廊。時間が許すなら、歩いてみたかったです。進撃の巨人は読んだこと無いので、もし読んでたら、ワクワク度が、違ったかもですね。

posted by Aki at 07:34 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年03月24日

明るいエネルギーに満たされつつ～ストラと共に～

3月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆3月クラス☆

4月新クラスは、[ここをクリックして下さい](#)→☆4月新クラス☆

おはようございます

金曜日、もうちょっとで週末ですね👧今週は、皆さんとお会いして、ヨガ～いつもの日々を過ごし、すっかり日常ペースに戻りました🌸非日常のオフも楽しいし、こうやって、今の仕事に専念出来る日常も、楽しくて、有難いんです。あっという間に過ぎた今週で、週末は誕生日が来ます。良い歳の1週間だったな～って、新たな歳を迎える前に、嬉しいです❤️週末は、きっと、また飲んで、食べて（笑）楽しい時間を過ごしてると思います👧週末、心と身体を緩め、労わってあげて下さいね。楽しい、明るいエネルギーに満ちた週末を🌸

今日のストラの言葉

「サントーシャ（知足）

今の自分が、十分に満ち足りており、
完全だと感じられることが知足（足を知る）
ヨガに専念し、やるべきことと向き合うことで、
心、身体は浄化され、心は安定してゆき、
自分は満ち足りていると感じれるようになってゆく」

私は、今週、いつもの日常が有難いなって、感じてました。「満ちている」「知足」を感じられる時って、自分の内が安定してて、明るいエネルギーに満ちているのかもです🌸私たちは、日々のいろんなことと向き合い、常に変化しています。上がって、下がって、戻って、留まって、進んで。そんなことを繰り返しながら、いろんな自分と対面しています🌸その日々の中、「今、満ちてるな」と思える瞬間が有ることは、本当に幸せなことですよ🌸日々のやるべきことの中で、その瞬間に出会えたら、しっかり味わって、サントーシャを拡げてゆきましょ。暖かい春も、ほんわか明るいエネルギーを与えてくれます。春の優しいエネルギーを頂いて、サントーシャを感じ、拡げてゆきましょ🌸

最後は・・・



今週は、ドイツの写真をアップしてます。
向こうでの、夕ご飯です🍷ソーセージに
ヴァイツェンビールなどなど～豪華でした。
白ソーセージが楽しみだったので、到着日
オススメのお店に向かいました。とっても
美味しくて、ドイツに来た甲斐有りでした👉





りんごのケーキも、甘さ控えめで、好みの味でした。ビールが飲みたくなったでしょ（笑）週末、美味しい時間を、お過ごし下さいね💕

posted by Aki at 07:31 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年03月22日

不安定な心に振り回されないよう～ギターと共に～

3月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆3月クラス☆](#)
4月新クラスは、[ここをクリックして下さい](#)→[☆4月新クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。クラス再開して、皆さんとお会いし、一緒にヨガ出来て、嬉しいです💕
「どうだった～!?いっぱい楽しめた!?」って、レッスン前後に聞かれて、帰って来たんだと実感してます。皆さんが、ヨガに来て下さり、お仕事が有ることに、改めて感謝してます♥
あっという間に、3月も下旬になってますね。春に向けて、いろんなことが変化して、心と身体のバランスが取りづらいかもです。今の自分が無理なく、いろんなことと向き合えるよう、ヨガで、心と身体を整えてゆきましょ💕
皆さん、今日も、お待ちしておりますね💕

今日のギターの言葉

「心は不安定なもの
忍耐強く、ヨガの練習を行い、
自分のやるべきことと向き合い、
不安定な心を、
自分の支配下に置かねばならない
心の奴隷になってはならない」

3月下旬～年度末の仕事、やるべきことで、大忙しの方が多き時期です。セカセカして心のスピードが速くなると、不安定になり、自分の舵取りが、難しくなってしまいます。どんなに目の前の世界が、速くなるうとも、いつもの自分で、どーんと構え、揺るがず向き合ってゆきたいですね。今の自分が心穏やかに、自分らしく、目の前のことと向き合ってゆけるよう、ヨガに専念しつつ、揺るがなさ、強さを培ってゆきましょ💕👉
なんだか、月曜のブログと、ほぼ同じこと

書いてますね（笑）繰り返しの内容になり、
すいません。今週は、心のコントロールに
意識が向いてるのかな💜それとも、久々に
皆さんと会えて、ヨガクラスが出来るから、
「やっば、ヨガだな」って、感じてるから
かもですね💜深呼吸して、笑顔で、元気に
やるべきことと、向き合ってゆきましょ💜

最後は・・・



ロマンチック街道の中間点に位置する、

ローテンブルグの街並みと景色です。
カラフルなお家が、可愛かったです♥
ハイシーズンは、人でごった返して
混雑してるそうですが、今は、まだ
人も少なく、街並み満喫出来ました💕

posted by Aki at 07:51 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年03月20日

お休み頂き、有難うございました！～ストトラと共に～

3月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆3月クラス☆
4月新クラスは、[ここをクリックして下さい](#)→☆4月新クラス☆

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👉久しぶりのブログです。
先週は、お休み頂き、ご不便おかけしました。
おかげで、甥っ子と母と、賑やかな3人旅を
楽しめました💕本当に、有難うございました。
今日から、またしっかり、お仕事頑張ります！
よろしく願います。クラスが空いたので、
皆さんの身体が、鈍ってないことを祈りつつ、
皆さんの元気な登場、お待ちしておりますね💕♥

今日のストトラの言葉

「欲望や執着に縛られず、
心を解放してゆくことがヨガである

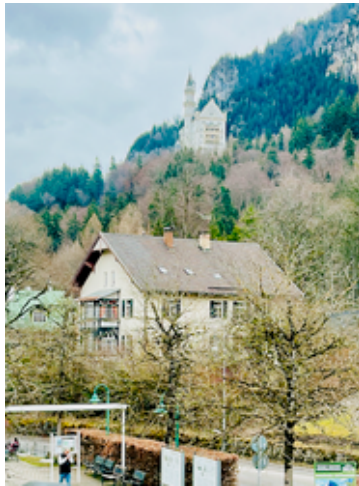
ヨガを練習し、意識を自分の内に向けてゆく
外向きの心をコントロールし、
自己を浄化、強化してゆく
常に静かな、穏やかな自分を創ってゆく、
それがヨガである」

お休み頂いた後だし、また新たな気持ちで～
このストトラを選びました。年度末の3月で、
気忙しく、心がザワザワすることも有るかも
です。そんな時こそ、自分の内を観て、今の
自分自身が、どんな状態かを把握しましょ👉
ずっと、心、意識が外向きだと、外の世界に
影響を受け、引っ張られて、自分の舵取りが
大変になります👉バランスを取りたい時こそ、
ヨガですよ💕意識を内に向けて、心の声を
聞き、静かな、穏やかな自分を感じれるよう、
ヨガに専念してゆきましょ👉ヨガ楽しみつつ、
自分自身を元気にしてゆきましょ👆

最後まで . . .



ドイツのノイシュバンシュタイン城です。
ドイツ山脈には、雪が積もって、とても
綺麗でした♥





母と2人、お城を見つつ、ランチ。
キルシュトルテ（ドイツ名物）と
ピザ～私は、白ワインとビールも ♪
思い出に残る、贅沢な時間でした。

posted by Aki at 07:26 | [Comment\(0\)](#) | [ヨガ日記](#)

2023年03月10日

お休みのお知らせ

3月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆3月クラス☆](#)
4月新クラスは、[ここをクリックして下さい](#)→[☆4月新クラス☆](#)

おはようございます

金曜日、もうちょっとで週末ですね。↑今朝は、いつもと違うペースで、仕事の準備してます。皆さんにお伝えしてましたように、明日から1週間、お休みさせていただきます。🌟月半ばでのお休みなので、皆さんに「どこ行くと!?'と聞かれまくってました。甥っ子の卒業旅行について行きます。🌟ドイツなので、明日からは連絡取れないと思います。いろいろとご不便おかけして、勝手して、すいません。🌟今しか出来ない経験なので、甥っ子と母との3人旅、しっかり、楽しんで来ようと思ってます。🌟

～ お休みのお知らせ ～

ヨガクラス、お問合せ、ブログ等～全てのお仕事、明日から、17日まで、お休みさせていただきます。

☆3月11日～17日午前まで、お休みです🌟
(17日(金) 青少年ホームから、再開です。)

☆クフスお問合せや、体験お申し込みは、
18日（土）から、受付再開させていただきます☀

皆さんが、快く了承して下さい、こうやって、
旅に出れることが有難く、本当に感謝です♥
有難うございます。帰って来たら、しっかり
クラス務めますので、よろしくお願ひします。



以前にもアップした、小さい頃の写真です。
お兄ちゃんの方（上）が大学を卒業します。

皆さんから、
「甥っ子さんと仲良いね。普通、叔母さんと
行ってくれないよ（笑）☹」なんて言われて、
こんな機会を持てる叔母も少ないかも☹って、
嬉しくなってます。また帰って来たら、旅の
写真アップしますね👉行って来ます。

最後は、桜の写真を・・・



先日のブログで「桜が待ち遠しい」と
書きましたが、河津桜が咲いてました。
春を楽しみつつ、元気に過ごしましょ。
来週、お家ヨガされて下さいね☺

2023年03月08日

自分らしく、無理ないペースで～ストトラと共に～

3月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆3月クラス☆
4月新クラスは、[ここをクリックして下さい](#)→☆4月新クラス☆

おはようございます

水曜日、週半ば。最近、日が長くなりましたね☀️
山本公民館に向かう時、冬場は、すでに薄暗く
運転しづらかったのに、いつの間にか、季節は
変わってます。三寒四温、こうやって、徐々に
春本番になってゆくのでしょうか☺️暖かい春を

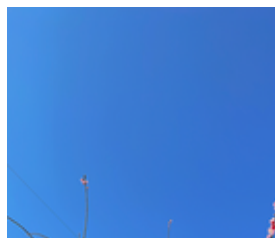
楽しみにしつつ、体調が整いにくい今の時期を
元気に過ごしましょ☺️今の自分がどんな状態か
観つつ、心と身体の舵取りをしてゆきましょ☺️
やるべきことも、日々のことも、日々のヨガも、
無理なく、自分のペースで向き合っただけなら
何よりですね☺️

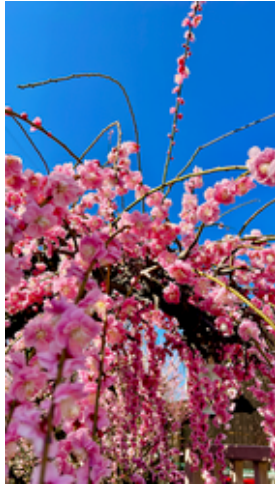
今日のストトラの言葉

「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、
その姿勢によって、到達までの道のりは変わる」

何と向き合うにしても、頑張り過ぎると、継続
することが出来ないし、ストレスが溜まります🙄
何かを達成したい時、必ずしも、全力投球じゃ
なくて良いんですよね☺️今の自分の年齢や状態、
季節など、いろんなものが相まって、ベストな
頑張り方は、変わってくると思います☺️日々を
元気に過ごすだけでも、精一杯って感じの時に、
「もっと頑張らなきゃ」って、自分を追い込む
ことは、避けたいですね。エネルギーに満ち、
全力注げる時には、がっつり頑張り、ちょっと
ペースダウンした方が良い時は、無理なくで☺️
そんな風に、向き合い方を調整しつつ、自分の
やるべきことに専念してゆきましょ☺️

最後は・・・





青空に、梅の花～心が華やぎます。
白や薄いピンク、濃いピンクなど、
一緒に咲いてる梅が、大好きです。
なんで、こんなドアップなのかは～



山本公民館の隣の郵便局の梅を
撮ったのですが、どう撮っても、
フェンスや柵、車が入ってしまい、
あんな感じの、ドアップに（笑）
春の訪れを感じつつ、梅の花の
可愛い姿に、癒されましょ💕❤

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

2023年03月06日

今の自分のベストを尽くしましょ～ギターと共に～

3月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆3月クラス☆](#)
4月新クラスは、[ここをクリックして下さい](#)→[☆4月新クラス☆](#)

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、友達のお祝いで出掛けたり、週末からのドイツ旅行の支度をしたりと、盛り沢山の、楽しい週末でした👉先週のブログに書いてましたが、今週末から甥っ子とドイツです。すでに、ウキウキしますが、まずは、今週のクラスを、しっかり頑張ります👉来週1週空きますので、その分今週のクラスで、しっかり心と身体を整えておきましょう👉皆さん、お待ちしておりますね👉

今日のギータの言葉

「完璧でなくても、自分の義務、やるべき仕事に一生懸命取り組み、やり遂げることが大切
やるべきことに、真剣に向き合ったのならば、
どんな出来であっても、他の誰より勝る
自分に与えられた義務、やるべき仕事と
しっかり向き合ってゆこう」

今年に入り、ヨガクラス終了や新規クラス開講をお知らせし、また、お月謝値上げのお知らせをし、10年間、変化のなかったものを変えています👉その中で、迷ったり、立ち止まったりと、「これで良いかな」と不安になることも有ります👈でも、過去の自分が決断し、頑張ろうと決めたことです。自分自身を信じて、どんな状況で有っても、今のベストで、向き合ってゆけば、きっと明るい方向に進んでゆくと思います👉今の自分が、また先の自分へと繋げてくれます。すぐに良い結果を出すようなことも有れば、数年後に実ることだって有りますよね👉今、やっていることに、しっかり向き合いつつ、自分のカルマを、大切にしてください👉

最後は・・・



いろんな種類のオリオンビールを頂き、「飲んだことない👉」って、テンション

上がりました🍷オリオンビールを飲むと、
南国気分になれて、大好きです❤️



桜のビールに、桜のグラス
速くも、春気分になりました。
桜が待ち遠しくなりますね🍷

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

[次のページ>>](#)