

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

(03/14) [長い間、有難うござ](#)

[いました](#) ♪

(03/12) [結果、果実に執着す](#)
[ることなく～ギターと共に](#)
[～](#)

(03/10) [今を、より良い受け](#)
[止め方で～ギターと共に～](#)

<<2025年02月 | Main

2025年03月14日

長い間、有難うございました ♪

お引越し先は、こちらです↓

☆[ヨガスタジオ空・新ホームページ](#)☆

おはようございます

今日は、3月の満月「ワームムーン」
春の訪れを象徴する満月で、

「変化」「成長」「浄化」「調和」

「人間関係を整える」「平和」

そんな意味が有るそうです。今日の
ブログは「変化」を意味するワーム
ムーンの日にとしようと決めてました ♪

その「変化」についての、お知らせです ♪
2009年4月にスタートしたヨガブログ、
16年間続けてきましたが、お引越しする
運びとなりました。まちブログ全体が重く
なってしまう、このまま使ってゆくことが
難しいそうです。先月のお問合せ不具合も
それが原因らしく、先月末から、お引越し
準備してました ♪

これからは、スタジオ空のホームページで
レッスンご案内や、ブログを更新してゆく
つもりです。今までは、ブログがメインで、
週3回、しっかり更新してましたが、次は

(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～](#)

QRコード



記事検索

検索語句

検索

過去ログ

[2025年03月](#)(6)
[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)



ホームページ内のブログなので、不定期にゆっくり更新してゆけたらなと思ってます。まだ使いこなすのに、苦戦してます（笑）
まちブログ小淵さんが、新ホームページも制作して下さい、「SNSも始めましょう」ってオススメされ、インスタも始めました。どちらも、慣れるまで苦戦するかもですが、ぼちぼち頑張ります。

16年の長い間、ブログお付き合い下さり、本当に有難うございました💎皆さんに感謝、感謝です。これからは、ヨガスタジオ空のホームページにて、よろしくお願いします💎

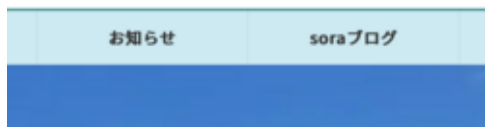
そして、こんなに長い間、まちブログをメンテされ、維持して下さい了小淵さん、本当に有難うございました。これからもいろいろご指導、よろしくお願いします💎

ヨガスタジオ空の新たなホームページ、良かったら、見に来て下さいね。

☆ヨガスタジオ空・新ホームページ☆
（トップのリンクと一緒にです）
こちらがインスタ→☆yoga_studio_sora☆
（新ホームページにも、リンク有ります）



青い色いっぱい～とリクエストし、大好きな空と海がいっぱいです💎



お知らせ、ブログは、右上です💎
小淵さんが「soraブログ」から入れる「アーカイブ」を作って

下さり、このブログの3年分が入ってます。そして、こちらは～

2009年04月25日

アシュタンガヨガと新月

今日は新月●



16年前の初ブログです。
 緩い感じですね（笑）
 新月から始まったブログ、
 満月にお引越します。



皆さま、本当に有難うございました💖

posted by Aki at 07:35 | [ヨガ日記](#)

2025年03月12日

結果、果実に執着することなく～ギータと共に～

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☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。今日午前は、みのうヨガ（山本公民館ヨガ）は、お休みです🙏4月から、みのう市民センターに戻れることになりました🙏半年間のお引越しも、今月で終わります。体育館の休館を聞いた時には、焦りましたが、こうやって半年間移動して、皆さんとの距離が近くなったことは、実りでした🙏いろんな縁、巡り合せに感謝です。午前中は、雑務を終わらせて、午後からはスタジオでヨガです。今日も、自分らしく、やるべきことと向き合ってゆきましょ🙏

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」

なんとかしようと頑張った何か、お仕事など、自分の全力を注げたなら、結果がどうであれ、「悔いなし」と思えるかもです。ヨガの教えでは「結果の放棄」を、大切にしています🧘やるべきことに全力で向き合ったら、あとは結果、果実は神様に～そんな教えが多いです。良い結果を目指し頑張るのだから、そこには執着するなというのは、難しいかもですね💦でも、やるだけやったら、「どんな出来でも誰より勝る」勇気が出る言葉ですよ💖今の自分が向き合っている何か、お仕事～そんな義務、ダルマに感謝して、ベストを尽くしてゆきましょう。みんなと一緒に、成長してゆけたら嬉しいですね💖

最後は・・・



月曜に続き、崎津集落の写真です。
これは、「トウヤ」という小道で、
家と家の間に造られた細い道です🧘
海に出る時に、すぐ出られるよう、
漁師町ならではの構造だそうです。





1枚目は、にゃんこが歩いて、
2枚目は、細い虹が写ってて、
遠くに海が見えてるトウヤが
とっても気に入りました 🍡



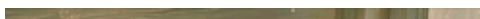
集落には、いろんな場所に
にゃんこ達が居て、本当に
可愛かったです 🍡



日向ぼっこ



掃除道具に入って、お昼寝





人懐っこくて、可愛がって
もらってるんでしょうね ♡

posted by Aki at 07:25 | [ヨガ日記](#)

2025年03月10日

今を、より良い受け止め方で～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☆](#)

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、天草を訪れて、
楽しい時間を過ごしてきました。運転手は
弟と甥っ子だったので、お昼ビールも満喫
して、大満足でした（笑）🔥母の77歳
のお祝いが出来て、みんなで笑って過ごせて、
ほんと有難いなって、今に感謝です🔥今の
環境に感謝しつつ、与えられているものを
大切に、丁寧に向き合ってゆきたいです🔥
今週も、心と身体の声を聞きつつ、自分の
舵取りをしてゆきましょ🔥皆さん、お待ち
してますね ♡

今日のギターの言葉

「ヨガに専念することで、
やるべきことに専念することで、
ものの見方が、変化してゆく
すべてを同じものとして捉え、観ることが
出来る、そんな平等観が備わってゆく
すべてのものに神様が存在している
神様の中に、すべてのものが存在している」

私たちの日々は、楽しい満ちた時間も有れば、
きつい忍耐の時間も有ります。どんな経験も、
私たちの魂を磨き、成長させてくれるもので、
自分が引き寄せたものです🔥やるべきことや
ヨガに専念し、より良い受け止め方が出来る
ようになることで、同じ状況に直面した時に
より柔軟に、平等な眼で、対処してゆけると

思います💜満ちた時間を過ごし、自分自身が安定してる時には、ポジティブエネルギーを拡げて、より良いものの見方、受け止め方を心がけ、重ねてゆきましょ💜心に余裕がなく、ブれている時には、内を観ることを忘れずに、無理せずに、やれることから頑張らましょ💡
「受け止め方次第で、目の前の世界が変わる」
心に留めつつ、今と向き合ってゆきましょ💜

最後は・・・



昨日は、弟夫婦のおすすめ～牛深の
[崎津集落](#)、崎津教会を訪れました💜
車の中から、教会が見えてきました。
崎津集落の「崎」は「たつさき」が
正式ですが、表示が「？津集落」と
なるので、「崎」を使ってます。



晴れの日海って、ほんと綺麗です。





崎津教会

中は写真撮影不可だったので、写真は撮れずでしたが、素晴らしかったです。



崎津諏訪神社

鳥居の内側に、教会が見え、不思議な感じでした。ぽかぽか、のどかな光景、心が、ほっこりしました 🍵



母と甥っ子は、ひなたぼっこ（笑）

佐藤 孝太郎 佐藤 孝太郎 佐藤 孝太郎

果洛の方々も優しく、素敵な
場所でした💜

posted by Aki at 07:31 | [ヨガ日記](#)

2025年03月07日

光を拡げつつ～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☆](#)

おはようございます

金曜日、もうちょっとで週末ですね📈毎日
あっという間に過ぎてて、3月は「去る」
だなあ～って、実感してます。今週末は、
母のお祝いで、両親、弟家族の計7人で
天草へ行ってきました💜久々、7人揃って
お出かけです。わいわい賑やかな時間
になるだろうなって、とっても楽しみです💜
楽しい時間を満喫するためにも、自分の
やるべきことを、しっかり頑張るましょ🌟
頑張った後は、心と身体を労ってあげて、
元気チャージして下さいね。笑顔拡がる、
楽しい週末をお過ごし下さいね💜

今日のストラの言葉

「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」

大好きなストラです。光がキラキラしてて、
全てに降り注ぎ、明るく満ちてるイメージの
ストラです。家族、大切な人達と、笑顔で
過ごしてる時や、海や緑の自然に触れてる時
など、こんな感じかなって思います🌟自分が
明るい光を感じれたら、その瞬間に感謝して、
ポジティブエネルギーを循環させたいですね💜
自分が笑顔だと、周りの人たちも安心するし、
明るいエネルギーは、伝わってゆくものです。
まだまだ寒いので、心と身体が緩みにくくて
大変ですが、自分の内を覗つつ、内なる光を
意識しつつ、明るい光を拡げてゆきましょ💜
自分が元気な時は、周りの人にパワーを伝え、
パワーが少ない時には、自分のパワーの素を
意識しつつ、元気チャージしてゆきましょ💜

最後は・・・



先日ですが、友達とスモーク器で
いろんなスモーク作ってみました 🍷



10年以上眠ってたスモーク器ですが、
新たな桜チップを使って、復活させ、
まずは、チーズをスモークチーズに 🍷



わくわくして蓋を開けたら、あらら🐼
溶けて、金網の下に落ちてました (笑)
以前は失敗しなかったのに、とっても
残念でした。次回、再挑戦してみます💡



ゆで卵や、ちくわ、かまぼこなど、
とっても美味しいスモークに変身。
チーズは笑えましたが、とっても
楽しいスモークでした💜

posted by Aki at 07:19 | [ヨガ日記](#)

2025年03月05日

集中を繰り返しつつ～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☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。あっという間に、雛祭りも
終わって、スタジオに飾ってる、母の作った
雛飾りも、ちょこっとしか飾れないな～って
残念に思ってます。後ちょっと置いておこう
かな（笑）💜春の気配を感じたり、春っぽい
ものを感じたり～少しずつ、春に変わるのを
楽しつつ、バランス取りづらい今の時期を
元気に過ごしましょ💖心と身体の声聞いて
あげつつ、心地良く過ごせるよう、舵取りを
してゆきましょ💖今日も、ヨガ楽しみましょ。
皆さん、お待ちしておりますね💜

今日のストラの言葉

「物事を静かに観る
物事に集中する
心は強くなり、不動のものとなる
本質を見抜く力、
真の自分を見出す力を与えてくれる」

年度末の3月、いろんな変化が多い時です。
今やるべきこと、やっておきたいことなど
いろいろ増えて、気忙しくなるかも知ですが、
目の前のことを、一つずつ丁寧に🙏ですね。
「集中」することは、なかなか難しいこと
ですが、すごい力を持っています。集中が
続けば、心は静かになるし、揺るがなさを
培えます🙏先日、親友でもあり、同じ仕事
仲間のかずさんと話してる時、私のことを
大木（笑）と例えてくれてました 🙏きっと
大きな樹のような、揺るがなさ、安定感を
「大木」と言ってくれたのかもです 🙏今の
自分が、誰かに、どんな風に写っているか、
それを知れたりすると、励みになります🙏
私自身、集中してクラスを行ってる時など、
なにか気になることが起こると、ついつい
集中が切れたりします🙏常に修行だなんて
思います。集中を繰り返しつつ、ぼちぼち、
じっくり、揺るがなさを培ってゆきましょ 🙏

最後は・・・



スタジオに飾ってる、雛飾りと赤いランプ

皆さんに好評で、私も母も、嬉しいです💜



夜クラス限定ですが、電気を消すと、
可愛いハートが、ふわっと灯ります♥
旧節句まで、楽しみたいと思います。

posted by Aki at 15:20 | [ヨガ日記](#)

2025年03月03日

3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

3月になりました。ほんと早いですね。
まだまだ寒い日が多いものの、たまに
春の気配や、暖かさを感じたりすると、
心と身体がホッと緩みます💜ポカポカ
暖かい春を心待ちにしつつ、三寒四温
～バランス取りづらい時期を、元気に
過ごしましょ。3月も、ヨガを楽しみ
つつ、健やかさを培ってゆきましょ🧘
今の心と身体の声聞きつつ、観つつ、
自分自身の舵取りをしてゆきましょ🧘
皆さん、お待ちしておりますね💜

今日は、3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 | 満員 |
| ・月曜日 | 19：00～ヨガ | 満員 |
| ・火曜日 | 11：00～アシュタンガ（初級） | 3名様OK |
| ・火曜日 | 14：00～ヨガ | 1名様OK |
| ・火曜日 | 19：00～ヨガ | 満員 |
| ・水曜日 | 14：00～リラックスヨガ | 4名様OK |
| ・水曜日 | 19：00～ヨガ | 満員 |

- ・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 3名様OK
- ・木曜日 20：00～ヨガ 3名様OK
- ・金曜日 10：30～リラックスヨガ 満員

～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、おすすめです。リラックスヨガクラスは、太陽礼拝など強度高めのものは無く、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

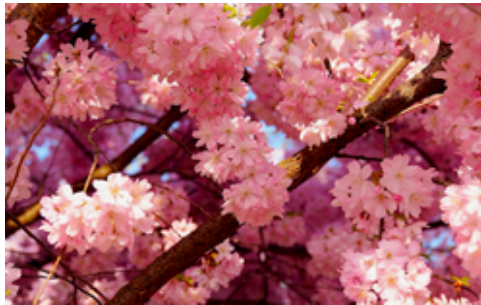
明記して下さい。(スタジオ空の際は、駐車場「必要」「不要」も明記下さい。)

※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、週明けは以降となります。

お向合せのお返事は、週明け以降となります。いろいろ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♥



お気に入りの桜の写真です。
桜の時期は、まだ先かな〜。
春のお花、楽しみましょ💎



明るいエネルギーで満ちる、
笑顔の3月になりますように💜