

SHANTI-LOTUS Studio Schedule

●●…ムーンデイ

2025. 4/28-5/31

NEW

【今月の言葉】 聖典ヨーガスートラ 第2章16節「未来の苦は避けることができる」

人は、なぜ悩むのでしょうか？なぜ不安になるのでしょうか？

ヨガの聖典ヨーガスートラでは、「人は起こってもいけないことに無為に想像を巡らせてしまうことで、自ら不安に陥る心の傾向がある」と説きます。

まだ起きてもない将来のことを考えてしまい、それに振り回される必要はありません。あなたは”今”を生活しているのです。「今、何を選択し、どう生きるべきか」。その積み重ねが素晴らしい明日へつながるはずです。

月	火	水	木	金	土	日
4/28 ●	29	30	5/1	2	3	4
personal session only	9:30-11:30 アシュタンガヨガ マイソール	9:30-11:30 アシュタンガヨガ マイソール 19:00-20:10 Shantiヨガ(リラックスヨガ)	personal session only	19:30-21:30 アシュタンガヨガ マイソール	講師出張のため休講	
5	6	7	8	9	10	11
講師出張のため休講		9:30-11:30 アシュタンガヨガ マイソール 19:00-20:10 Shantiヨガ(リラックスヨガ)	10:30-11:40 Shantiヨガ(リラックスヨガ)	personal session only	15:00-17:00 アシュタンガヨガ マイソール	9:00-11:00 アシュタンガヨガ マイソール 14:30-15:40 はじめてのアシュタンガヨガ &クリスタルボウルヒーリング
12	13 ●	14	15	16	17	18
19:30-21:30 アシュタンガヨガ マイソール	personal session only	19:00-20:10 Shantiヨガ(リラックスヨガ)	personal session only	19:30-21:30 アシュタンガヨガ マイソール	15:00-17:00 アシュタンガヨガ マイソール	9:00-11:00 アシュタンガヨガ マイソール 14:00-15:10 Shantiヨガ(リラックスヨガ)
19	20	21	22	23	24	25
personal session only	19:30-21:30 アシュタンガヨガ マイソール	9:30-11:30 アシュタンガヨガ マイソール 19:00-20:10 Shantiヨガ(リラックスヨガ)	10:30-11:40 Shantiヨガ(リラックスヨガ)	講師出張のため休講		
26	27 ●	28	29	30	31	
講師出張のため休講		9:30-11:30 アシュタンガヨガ マイソール 19:00-20:10 Shantiヨガ(リラックスヨガ)	personal session only	19:30-21:30 アシュタンガヨガ マイソール	15:00-17:00 アシュタンガヨガ マイソール	

アシュタンガヨガとは…

アシュタンガヨガとは、南インド・マイソール地方においてSri.K.パタビジョイス師によって提唱された、聖典ヨーガ・スートラに基づいた伝統的ヨガです。呼吸と動きを連動（ヴィンヤサ）させる「動く瞑想」と呼ばれるスタイルのヨガです。

クラスについて…

Shantiヨガクラスでは講師のカウントに沿って参加者全員が同じ動きを練習します。マイソールクラスは、参加者それぞれのレベルに合わせ、自分のペースで自主的に練習に取り組む、アシュタンガヨガの伝統的練習スタイルです。いずれのクラスも初心者～経験者まで参加可能です。