

Shanti-Lotus Studio Schedule

…ムーンデイ

NEW …新規開講・特別クラスあり

2025.10/1－10/31

【今月の言葉】アメリカの現代ヨガ指導者 Rolf Gates

私たちを変えるのはポーズそのものではなく、毎日マットに立つという意志である。

ヨガの目的は、アーサナ（ポーズ）を会得・習得することではありません。ヨガの練習に向かう姿勢の中で、自分自身の心の内の葛藤や思いと対話し、自律した心を養うことにあります。そして、その自律した心と姿勢は、やがて他者を思いやる優しさや深い慈愛となり、きっとあなたの日常を前向きに、より良いものへと変えてくれるでしょう。

まずは、練習できる心と身体があることに感謝し、日々、マットに向かう自分自身の心と対話することから始めてみましょう。

月	火	水	木	金	土	日
9/29	30	10/1	2	3	4	5
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）	personal session only	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
6	7	8	9	10	11	12
19：30－21：30 アシュタンガヨガ マイソール	personal session only	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 14:00－15：10 Shantiヨガ
13	14	15	16	17	18	19
9：30－11：30 アシュタンガヨガ マイソール	personal session only	講師出張のため休講				20：00－22：00 アシュタンガヨガ マイソール
20	21	22	23	24	25	26
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）	personal session only	15：00－17：00 アシュタンガヨガ マイソール	IYC yuki先生 特別ワークショップ 「ピラティスの動きをアシュタンガ ヨガに活かす」 9：00－13：30
27	28	29	30	31		
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）	personal session only	personal session only		

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。