

# SHANTI-LOTUS Studio Schedule

●●…ムーンデイ

2025. 3/1 - 3/31

NEW …新規開講・特別クラスあり

【今月の言葉】ヨガに精通する心理学博士 ポー・フォーブス  
 「即結果を求めたり、即効く治療法を探そうと躍起になると、学習や成長の機会を逃すことになる。ポーズに苦しんでいる時、怪我を患っている時が最も成長できる時期だ。その時期を蔑ろにしてはいけない」  
 人生は「山あり谷あり」だ。しかし、どんな時・状況であれ、それは自分を成長させてくれる貴重な時間。ヨガの修練は、無知な私たちにそのことを教えてくれます。結果ばかりを求めることなく、「今」を大切にしっかりと歩いていくことが生きていく上では大切なのです。

月	火	水	木	金	土	日
2/24	25	26	27	28 ●	3/1	2
講師出張のため休講			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
3	4	5	6	7	8	9
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	9:00-11:00 アシュタンガヨガ マイソール
10	11	12	13	14 ●	15	16
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 (3/11-3/18)					
17	18	19	20	21	22	23
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)	9:30-11:30 アシュタンガヨガ マイソール	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
24	25	26	27	28	29 ●	30
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	9:00-11:00 アシュタンガヨガ マイソール
31	<p><b>アシュタンガヨガとは…</b>                      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。</p> <p><b>クラスについて…</b>                      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。</p>					
19:30-21:30 アシュタンガヨガ マイソール						