

…新規開講・特別クラスあり

2025.11/1-11/30

【今月の言葉】 ヨガの聖典「バガヴァッドギーター」 Chap-6-26

心がどこへ彷徨うとも、そのたびにそれを制し、再び自己の中へと導きなさい

ヨガアーサナの練習は、身体に負荷がどうしてもかかるため、常に自己の心との葛藤を続けていくことになります。しかし、それそのものでさえヨガの修練に繋がるのです。自らを律する心を成熟させるとき、人は「心の静けさ」へと一歩近づくことができます。これこそがアシュタンガヨガがアーサナを重視した修練である理由でもあり、彷徨う心を制し、導くものこそが呼吸になります。季節は秋へと移ろいました。涼やかな空気を思い切り吸い込んで、素晴らしい日々にしていきましょう。

月	火	水	木	金	土	日
10/27	28	29	30	31	11/1	2
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 14：30－15：40 アシュタンガヨガ ビギナー
3	4	5	6	7	8	9
9：30－11：30 アシュタンガヨガ マイソール	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）	KenHarakuma Yoga WS 2025 in Kagoshima			
10	11	12	13	14	15	16
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）	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 14：00－15：10 Shantiヨガ
17	18	19	20	21	22	23
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		
24	25	26	27	28	29	30
9：30－11：30 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）	personal session only	personal session only	15：00－17：00 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。						