

SHANTI-LOTUS Studio Schedule

●ムーンデイ

2024. 8/1 — 8/31

NEW ...新規開講・特別クラスあり

【今月の言葉】Apple創始者 スティーブ・ジョブズ

「先を見越して点をつなぐことはできない。振り返ってつなぐことしかできない」

稀代のカリスマ実業家スティーブ・ジョブズ氏は、自らもヨーガの実践者でした。日々の積み重ねは小さなものかもしれませんが、これなしに先へ進むことはありません。一つひとつのカルマ（行い・行為）の全てが未来を築いているのです。そう考えたとき、「今日」もしくは「今」、あなたは何をすべきでしょうか。常に自分自身と対話できる心の在り方を持ち続けていきたいですね。

月	火	水	木	金	土	日
7/29	30	31	8/1	2	3	4 ●
講師出張のため休講				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
5	6	7	8	9	10	11
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 13:00-15:00 SHANTI-LOTUS 12th Anniv.
12	13	14	15	16	17	18
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	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
19	20 ●	21	22	23	24	25
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 (8/20-8/24)					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)
26	27	28	29	30	31	
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	

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...

ベーシック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。