

JEXER SHINKAWASAKI

# YOGA FESTA

2019.10.14(MON)

普段では体感できないYOGAがここに...

NAOKO  
ONISHI



YASUKO  
KATO



AYUMI  
SHIMIZU



KEN  
HARAKUMA



9月3日(火)～申込開始！

※9月29日(日)締切

申込み、問合せはJEXER新川崎店へ。

TEL:044-201-1661※月曜休館日 営業時間はHPをご覧ください。

ジェクサー会員の方は上記日程より申込み可能です。(他店舗・法人含む)  
ビジターのお客様の申込みは、9月17日(火)～とさせていただきます。

RIKA  
FUJIYA



CHIE  
MACHIDA



会員 1Lesson **¥1,080-** (1Lesson追加 ¥540-)

ビジター 1Lesson **¥2,160-** (1Lesson追加 ¥540-)

# LESSON SCHEDULE

15:00~16:10クラス



大西 尚子

## お家ヨガ～自分でできる簡単ケア～

お家でも出来るような簡単な動きを組み合わせながら  
70分動いていきます。  
難しいことは出来なくても大丈夫。  
継続していくことが心身ともに健康に繋がります。  
このクラスで学んだことを  
1人の時間にもぜひチャレンジしてみてくださいね！

16:30~17:40クラス



加藤 安子

## マインドフルネス×ヨガ

マインドフルネスとは、今この瞬間に自分へと意識を集中させて、内側で起こる気づきをオープンマインドで受け止める考え方やそれによって得られたスキルのことを言います。前半はヨガのポーズや呼吸法、後半は極上のメディテーションで集中とリラックスをご体感いただきます。自分とじっくり向き合うことで得られる幸福感、解放感、爽快感はご参加いただける皆様が自分に贈る最幸のプレゼントとなることでしょう。

18:00~19:10クラス



清水 鮎美

## 波にまどろむOdaka Yoga®

伝統的なヨガをベースに  
「武道」「禅」「波の動き」を取り入れ、  
特に丹田(体幹、下腹部)に意識を向けながら  
身体を波の様に動かすことで  
関節にスペースを与え、  
安全且つ効率的にアーサナを行うことができます。  
調和のとれた波のような動きは  
いかなるポーズにおいても緊張すること無く、  
身体と精神の静寂をもたらします。

19:30~20:40クラス



ケン ハラクマ

## アシュタンガヨガ ビギナー

呼吸とポーズを連動させながら、一連の決まったポーズを  
流れるように順番に練習していく力強くダイナミックなヨガです。  
無理なく行うことで、体を健康にし、柔軟性とバランス感覚を高め、  
心と体をより良く磨く事ができます。  
ストレス解消、ダイエット効果、心の落ち着きと平安を養うのに  
最適なヨガプログラムです。年齢男女ヨガの経験に関係なく、  
万人に適したヨガの練習方法です。  
初めての方でも安心してご参加下さい。

ケンハラクマ先生が来るのは最初で最後かもしれません。  
この貴重な機会を見逃さないで！