

2026

国際ヨガデー

International

Yoga Day

JUNE

SUNDAY

21

all day

世界中の人がヨガを楽しみ、
ヨガとの出会いに感謝をする、
世界中がヨガに染まる1日です。

Volcano各クラスにて
国際ヨガデーをお祝いしましょう！
本日だけの特別な時間を、
是非お楽しみください！！

6/21 (SUN) 国際ヨガデー-Volcano Studio特別イベント

Groupexercise Timeschedule

Volcano Studio	
9:00	
9:30	
10:00	9:50~10:35 Wow!HIP 
10:30	TAKEMI
11:00	11:00~11:45 Volcano Yoga リフレッシュ45 
11:30	ANNA
12:00	12:00~12:45 HOT FREE
12:30	
13:00	13:10~13:55 Volcano Yoga45 
13:30	~ヨガでシャンティ~ Mizuko
14:00	
14:30	14:15~15:00 Volcano Yoga45 
15:00	瞑想に向かうための優しいヨガの時間 CHIE
15:30	15:20~16:05 Volcano Yoga デトックス45
16:00	CHIE
16:30	16:25~17:10 Volcano Yoga45 
17:00	~おやすみ前の骨盤調整~ 糟谷敦
17:30	
18:00	16:25~17:10 Volcano Yoga ~おやすみ前の骨盤調整~ 糟谷敦
18:30	おやすみ前に1日の疲れを取りませんか？ ベッドの中で寝ながら出来る骨盤調整を実践していきましょう。 これから夏に向けて暑くなる季節。 是非覚えて、日頃の疲れを取り、翌朝、気持ちよく目覚める準備をしましょう。
19:00	

6/21(日)

国際ヨガデー♡

世界中で、ヨガとの出会いに感謝をする日。
こうしてヨガができることへの感謝、
頑張っている自分を包み込む。
優しさで溢れる1日を過ごしませんか？
※StandardStudioは通常通りです。

9:50~10:35 WOW!HIP TAKEMI

本日は年に1回の大切な『国際ヨガデー』
WOW!HIPクラスでも、国際ヨガデーをお祝いしましょう。
最後のストレッチ時間を少し長くとり、ご自分と向き合う瞑想時間を取り入れます！いつも頑張っている自分をしっかり見つめてみませんか？

11:00~11:45 Volcano Yogaリフレッシュ ANNA

年に一度の大切な『国際ヨガデー♡』
この日に皆さまとヨガができることに感謝いたします。
毎日頑張っている自分を褒めること・同じ時間を過ごす仲間のこと
も思いながら、今日この時間を過ごしませんか？
最後は心も身体もほっこり。

13:10~13:55 Volcano Yoga
~ヨガでシャンティ~ Mizuko

ヨガでシャンティな状態に。
シャンティとは、内なる静けさ・穏やかさ・静寂のことで、
本来の自分の在り方そのもの。
自分自身に寛ぎ、この世界に寛いで過ごしましょう。

14:15~15:00 Volcano Yoga
~瞑想に向かうための優しいヨガの時間~ CHIE

呼吸や意識など、目に見えないものに向き合うことは、ヨガの大切な要素のひとつです。けれど、いきなり静かに座って瞑想をするのは、簡単ではありません。このクラスでは、体を動かすアーサナ(ポーズ)を通して、自然と内側へ意識を向けていきます。ひとつひとつの動きに集中しながら、最後には瞑想の時間へとつなげていきます。