



10日(土)

レッスン名	担当インストラクター	エリア	時間	運動量の目安	レッスン紹介
リバーサイドヨガ	珠数 孝	●A	8:00-9:00	★★★☆☆	ここにあるものを感じて、一日を楽しくスタート出来る楽ヨガです。
ニーマルヨガ	瀬戸 美琴	●A	9:30-10:30	★★☆☆☆	「ニーマル」とは静水。湖のような静かで透き通った状態に、身体と心を整えていきます。
やさしいパワーヨガ	出畑 久美	●B	9:30-10:30	★★★☆☆	太陽礼拝を中心に、立ちポーズを行うヨガ。気持ちをスッキリさせましょう!
メディテーションヨガ	Eri	●C	9:30-10:30	★☆☆☆☆	身体を、呼吸を、自然を感じながらの瞑想(メディテーション)を取り入れながら、心も身体も解放していきましょう。
さわろうヨガ	北條 直	●A	11:00-12:00	★★☆☆☆	自分の身体に、他人の身体に、大地に、空気に、太陽にさわる。皮膚感覚を楽しむ60分です。
ハートオープンヨガ	前澤 一美	●B	11:00-12:00	★★★☆☆	楽しくうきうきしながら、静かに集中しながら、様々なヨガの要素を取り入れたヨガ。
ゆらぎほぐし椅子ヨガ	清水 真由子	●D	11:00-12:00	★☆☆☆☆	ボールを使って身体をゆらしてほぐして楽にするプログラムです(ヨガマットは使いません)。
ヨガ	U-CO(ゆうこ)	●A	12:30-13:30	★★★☆☆	お日様の下、思いっきり身体を伸ばして呼吸を深めてみませんか?
▲仲良しヨガKIDS	こおり さちこ・櫻井 有紀	●B	12:30-13:30	★★☆☆☆	いろんな動物になりきって、楽しくたくさん動きましょう!(ヨガマットは使いません。)
眠っている脳を目覚めさせるヨガ	松岡 恵美子	●C	12:30-13:30	★★☆☆☆	身体を動かしながら脳を活性化。呼吸と瞑想を組み合わせ、自分が本来持っている力を知りましょう。
ペアヨガ	櫻井 有紀	●A	14:00-15:00	★★☆☆☆	相方と呼吸・動き・心に合わせて楽しくマッサージ、スキンシップするヨガ。
おひるねヨガ	ちがや	●B	14:00-15:00	★☆☆☆☆	寝た姿勢のポーズをたくさん取り入れ、ゴロゴロしながらお昼寝気分リラックスしましょう。
ゆるゆるヨガ	間 章子	●C	14:00-15:00	★★☆☆☆	風や陽の光を体全体で感じながら、心からゆるゆるリラックス出来るように優しく動きます。
▲ダルマさんチャレンジ	珠数 孝	●A	15:30-16:00	★★★☆☆	懐かしい「だるまさんがころんだ」をヨガポーズでチャレンジ!みんなで笑いましょう。
ラフターヨガ	岡本 笑美子	●B	15:30-16:30	★☆☆☆☆	笑いの体操とヨガの呼吸を組み合わせた誰でも出来る健康体操。笑いで元気をつなぎましょう!
スタイルUPパワーヨガ	YURI	●C	15:30-16:30	★★★★★	ポーズもスタイルも「かっこいい」を目指す超ハード、でも楽しいヨガ。
ゆらぎほぐし椅子ヨガ	清水 真由子	●D	15:30-16:30	★☆☆☆☆	ボールを使って身体をゆらしてほぐして楽にするプログラムです。(ヨガマットは使いません。)
▲キールタン(インドの讃歌)	ガールギー	●A	16:30-17:30	★☆☆☆☆	夕暮れの中でインドの讃歌を聴いて歌って、自然と人への感謝に満ちるひと時です。
キャンドルナイトMoonYOGA	Manu	●A	18:30-19:30	★★★☆☆	月の礼拝(ムーンサルテーション)その他いくつかのポーズでしっかり身体を温めます。
夜ヨガ	珠数 孝	●A	20:00-21:00	★★★★☆	夜空を眺めながら身体をしっかりと動かし公園の静けさを味わうディープなひと時。

11日(日)

レッスン名	担当インストラクター	エリア	時間	運動量の目安	レッスン紹介
目覚めヨガ	こおり さちこ	●A	8:00-9:00	★★☆☆☆	朝日に向かって気持ちいい1日のスタート!
リラックスヨガ	伊波 紀子	●C	9:00-10:00	★★☆☆☆	全身を動かすことで、心と身体のリラックスを。身体の硬さを気にせず参加出来るプログラムです。
スローピインヨガ	Aki	●A	9:30-10:30	★★★★☆	動きと呼吸を連動させ身体を気持ち良く開いてポーズを深めます。ゆっくりと流れるようなポーズでヨガを楽しみましょう。
◆アロマ美ヨガ	島田 裕子	●B	9:30-10:30	★☆☆☆☆	アロマオイルでリンパの流れを促進させて、ヨガで身体のコリをほぐし疲れを取りましょう(50名まで)。
ゆらぎほぐし椅子ヨガ	清水 真由子	●D	10:00-11:00	★☆☆☆☆	ボールを使って身体をゆらしてほぐして楽にするプログラムです(ヨガマットは使いません)。
ベビーヨガ	YURI	●C	10:30-11:30	★★☆☆☆	親子のスキンシップを楽しむヨガ。抱っこしながら出来るヨガ。対象:5ヶ月~2才
どうぶつヨガ	ぬん	●A	11:00-12:00	★★☆☆☆	子どもから大人まで、動物のまねをしながら、楽しく身体と心を開いていきます(ヨガマットは使いません)。
感じるヨガ	岩本	●B	11:00-12:00	★★☆☆☆	寝ポーズや座りポーズが中心です。呼吸を感じ、身体を感じ、自然を感じましょう。
氣合いヨガ	森田 洋未	●C	12:00-13:00	★★☆☆☆	氣の流れを整えるスワイショウも取り入れて、楽しく、心地良く動きましょう。
◆アロマ美ヨガ	島田 裕子	●A	12:30-13:30	★☆☆☆☆	アロマオイルでリンパの流れを促進させて、ヨガで身体のコリをほぐし疲れを取りましょう(50名まで)。
アシュタンガヨガ	nana	●B	12:30-13:30	★★★★★	呼吸と動きを合わせ、ダイナミックなポーズを連続で行います。難しいポーズも楽しくトライ!
おとこヨガ(オッサン大集合)	珠数 泰夫&孝	●A	14:00-15:00	★★☆☆☆	おとこ同士で励まし合い、讃え合い、笑い合う和気あいあいのヨガレッスン!みんなで大ピラミッドをつくろう!
ラフターヨガ	岡本 笑美子	●C	15:00-16:00	★☆☆☆☆	笑いの体操とヨガの呼吸を組み合わせた誰でも出来る健康体操。笑いで元気をつなぎましょう!
イスヨガ	YURI	●D	15:00-16:00	★☆☆☆☆	椅子でヨガ!?!いや、椅子だから!無理なく「自分にちょうどいい」を感じるヨガ(ヨガマットは使いません)。
スマイルヨガ	Kuppe(クッペ)	●A	15:30-16:30	★★★☆☆	自然の中で伸び伸び身体を動かすと思わず笑顔になっちゃう!一緒にヨガを楽しみましょう!!
▲フィナーレ	Manu&珠数 孝	●A	17:00-18:00	★★☆☆☆	祭りの最後はしっかり動いて、みんなで歌おう!!心を込めてアウトドアに感謝するレッスンです。