

# TIME TABLE

★動きやすい服装でご参加下さい。  
★ヨガマットをご用意しております。

全クラス **無料** で  
ご参加いただけます!!



全米&YAI認定校  
ツリーオブライフヨガスタジオ

初めての方も  
安心して  
ご参加下さい!

10:00~10:50

## クリスマスの モーニングフローヨガ



呼吸法から始まり、丁寧にポーズをとりながら  
優しく身体を自覚めさせていきます。  
最後は、同じ動きを流れるように繰り返します。  
楽しんで爽やかに一日をスタートしましょう。

《認定講師》

### なつこ先生



初めてでも分かりやすくシンプルな  
クラス作りを心がけています。  
"やってみよう!"という気持ちを  
何より大切に、楽しみましょう。



11:00~11:50

## 寒さに負けない 腸活ヨガ



お腹が冷えてしまうと腸の血流が停滞し、  
心身の不調を招いてしまいます。  
第二の脳と言われる腸に適度な刺激を与える  
前屈や捻りのポーズを重点的に行っていきます。

### ヒロト先生

終わった後に身体の内側から  
ポカポカしてくる感覚を  
是非、実感して下さい。



12:00~13:20

## 心と体を軽くする 伝統的インドヨガ



「インドへ行くと人生観が変わる」  
そんなインドの教えで心も体も軽くしませんか?  
日常に活かせるヨガ哲学と、家でもできる身体の  
癒し方を分かりやすくお伝えします。

### しゅう&ほのか先生

ヨガ哲学の奥深さを分かりやすく  
楽しくお話しします。(しゅう)

ご自宅でも簡単に出来るヨガを  
クリスマスプレゼントに♪(ほのか)



13:30~14:50

## アロマで整える 7つのチャクラヨガ



チャクラに対応したポーズでアクティブに  
身体を動かし、グラウンディングを整えます。  
徐々に穏やかな呼吸を意識してクールダウン。  
ラストは、クリスマス限定ブレンドのアロマで  
潜在意識に触れ、究極のリラクゼーションを。

### りみか&かおり先生

チャクラに働きかける香りでポーズを  
じっくりと深めましょう。(りみか)

全身の緊張を解いて、深い癒しの  
時間を味わって下さい。(かおり)



15:00~16:10

## ゆるっと 太極拳ヨガ



太極拳の要素を取り入れ、呼吸に合わせて  
流れる動きで心身をじっくり緩めていきます。  
全身が整ったところで、珍しいヒーリング楽器  
サザナミドラムの音色で癒しをお届けします。

### まり&まるこ先生

太極拳もヨガも、丹田を鍛える動きを  
楽しんで体験して下さい。(まり)

身体の整え方のヒントをお伝えします。  
癒しの音色もお楽しみに。(まるこ)



イベント情報  
随時更新中!!

《お問合せ先》  
担当:まるこ  
mail:marukoyoga109@gmail.com



TREEOFLIFE\_TOKYO