

# TIME TABLE

黒成仁



## 言霊ヨガ

伝統的古典インドヨガをベースに日本の古武術や古神道などの要素をとり入れた黒成仁のオリジナルクラス。  
言霊倍音声明、呼吸法、錬丹術など他ではなかなか習えない貴重な教えが満載！  
普段数秒で予約が埋まってしまう大人気のクラスです。

スペシャル回！

ツリーオブライフ主宰  
インドヨガマスターティーチャー  
黒成仁による  
言霊ヨガクラス開催

9:45  
-10:55

ほのか



## 魂と身体を結ぶ"結びヨガ"

インドヨガをベースにしたクラス。前半は呼吸を深め、身体の緊張を解いていき、後半は立位のポーズで身体の体軸をととのえていきます。  
揺れ動く心に左右されない"ありのままの自分"に触れてみませんか？

11:10  
-12:05

ひろと



## 免疫力up 腸活ヨガ

腸活ヨガは血行を促進し、自律神経を整える効果が期待でき腸内環境を改善すると考えられています。前屈や捻りのポーズを重点的に行い、第二の脳と呼ばれる腸に適度な刺激を与え、免疫力upにアスローチしていきます。

12:20  
-13:15

まひ&まるこ



## からだよろこぶリラックスヨガ

日頃がんばってくれている身体にご褒美をしませんか？  
ゆったりとした呼吸とゆるやかな動きで身体の緊張をほくして、最後はさざなみドラムの音色で癒しの時間をお届けします。

13:30  
-14:25

しゅう



## 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」  
そんなインド古来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・整え方をお伝えします。

14:40  
-15:35

なみか



## アロマで整える7つのチャクラヨガ

「"チャクラ"って何？」そんな疑問を紐解きながら  
各チャクラに対応するポーズを行いグラウンディングを整えます。  
潜在意識を刺激するアロマが呼吸を深めリラクゼーションへと導きます。

15:50  
-16:45