

SHANTI-LOTUS Studio Schedule

●ムーンデイ

2025. 1/1 - 1/31

NEW ...新規開講・特別クラスあり

【今月の言葉】アシュタンガヨガの祖 Sri・K・パタビジョイス師
 「Practice, practice...someday, all is coming(練習を続けなさい。全てはいつか必ずとやってきます)」
 アシュタンガヨガの祖、Gurujiの有名な言葉です。ヨガの練習を続けましょう。ただ真摯に、献身的に続けるのです。そうすることで、ヨガの恩恵はいつか必ずやってきます。それは、単にできなかったアーサナができるようになるだけではありません。ヨガを続けることで、自己の内側からの変容が起き、それが生活を変え、習慣を変え、人格・性質を変え、運命をも変えていきます。さあ、2025年も素晴らしい一年を。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|------------------------------------|-------------------------------------|--|----------------------------------|------------------------------|---|---|
| 12/30 | 31 ● | 1/1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6:30-8:30 108太陽礼拝&クリスタルボウルヒーリング | 8:30-10:30 108太陽礼拝&クリスタルボウルヒーリング | Studio Close | Studio Close | 9:30-11:30 アシュタンガヨガ マイソール | 15:00-17:00 アシュタンガヨガ マイソール | 9:00-11:00 アシュタンガヨガ マイソール |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| personal session only | 19:30-21:30 アシュタンガヨガ マイソール | 9:30-11:30 アシュタンガヨガ マイソール 19:00-20:10 Shantiヨガ(リラックスヨガ) | personal session only | personal session only | 15:00-17:00 アシュタンガヨガ マイソール | 9:00-11:00 アシュタンガヨガ マイソール |
| 13 | 14 ● | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 9:30-11:30 アシュタンガヨガ マイソール | personal session only | 9:30-11:30 アシュタンガヨガ マイソール | 10:30-11:40 Shantiヨガ(リラックスヨガ) | personal session only | 15:00-17:00 アシュタンガヨガ マイソール | personal session only |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 19:30-21:30 アシュタンガヨガ マイソール | personal session only | 9:30-11:30 アシュタンガヨガ マイソール 19:00-20:10 Shantiヨガ(リラックスヨガ) | personal session only | personal session only | 15:00-17:00 アシュタンガヨガ マイソール | 10:30-12:30 アシュタンガヨガ マイソール 14:00-15:10 Shantiヨガ(リラックスヨガ) |
| 27 | 28 | 29 ● | 30 | 31 | | |
| personal session only | 19:30-21:30 アシュタンガヨガ マイソール | 9:30-11:30 アシュタンガヨガ マイソール 19:00-20:10 Shantiヨガ(リラックスヨガ) | 10:30-11:40 Shantiヨガ(リラックスヨガ) | personal session only |  |  |

アシュタンガヨガとは...
 アシュタンガヨガとは、南インド・マイソール地方においてSri.K.パタビジョイス師によって提唱された、聖典ヨーガ・スートラに基づいた伝統的ヨガです。呼吸と動きを連動（ヴィンヤサ）させる「動く瞑想」と呼ばれるスタイルのヨガです。
クラスについて...
 Shantiヨガクラスでは講師のカウントに沿って参加者全員が同じ動きを練習します。マイソールクラスは、参加者それぞれのレベルに合わせ、自分のペースで自主的に練習に取り組む、アシュタンガヨガの伝統的練習スタイルです。いずれのクラスも初心者～経験者まで参加可能です。