

SHIHOさんも坂口憲二さんもヨーガしてます!

昭和61年6月23日第三種郵便物認可

Tarzan®

鍛える秋に
『ターザン』が送る、
トレーニング
3部作第3弾

12/28 2005
No.456
450YEN

20th
Anniversary Count Down

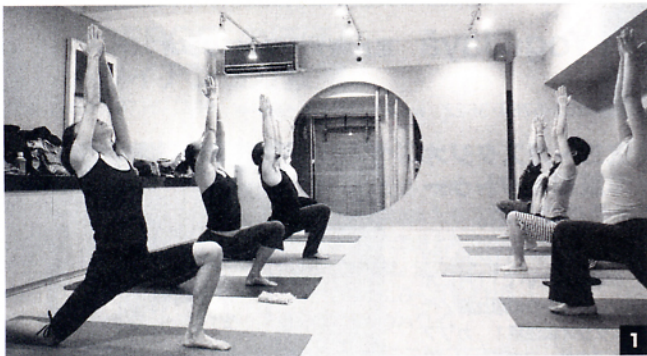
創刊20周年
カウントダウン企画、
続々と発信中!

第2特集

今年出てきた
**カラダに
効くモノ**
研究最前線

ヨーガは、強いカラダとココロを養う。つまり、みんなのものだ。「そろそろ始めたい」と考えている方に『ターザン』が送るのは、ヨーガを科学的に考察した特集。そう、トレーニングとしての

ヨーガ大研究!



1・2レッスン風景。下は代表リザ・ロウィッツ先生著の『ヨガ・ポエム』(土曜美術社)。



●東京都品川区上大崎3-1-5 目黒駅前マンション204 (マンションの1階に眼鏡店あり) / 1回3,000円、10回18,000円 / 営7:00頃~21:00頃 (曜日によって時間が異なるので、詳細はHPで要確認)、無休。予約不要。マット貸し出しあり。



早朝レッスンの前には何か？



目黒

サン アンド ムーン ヨガ

SUN & MOON YOGA

☎03・3280・6383 www.sunandmoon.jp

英語も学べる(!?) 国際的ヨーガハウス。

マンションの一室を使った小さなスタジオは、とっても国際的。アシュタンガ、シバナンダ、ヴィンサヤ・フローなどの多彩なクラスを、アメリカ、カナダ、オーストラリアとさまざまな国籍の講師が指導する。レッスンはほぼ英語で進められるが、自然に頭に入ってくるから何とも不思議なもの。主宰者のリザ・ロウィッツ先生は、ヨーガにおけるリラクゼーションをとて

重要視。KEN先生も「仕事のストレスを下げられるヨ」と太鼓判。働きすぎの男性陣ぜひ！

男性専用のクラス	なし
男性の比率	★★★

“バッタのポーズ” (KEN先生)。
“足の高さを変えてもいいヨ”。

