

yoga

JOURNAL
「ヨガジャーナル日本版」
Vol.12 inforest mook

ヨガで内面から輝く
ライフスタイル誌

【綴じ込み付録】
あなたの骨盤、大丈夫？
ヨガで骨盤を
整えよう

第1特集
Ask the Experts
問題解決と
上達のヒント集

【特別対談】
深澤里奈×吉川めい
「ヨガで輝く女性たち」

「アーサナ編」 経験豊富な指導者が的確にアドバイス！ ヨガQ&A大特集

Cover Model
深澤里奈

第2特集
Restorative Yoga
すべての人を癒す
リストラティブヨガ

YJ Interview

ヤスシ

「喜びは、今ここにある」

Features

自然と交感する夏

Riding the Waves

ヨギ・サーファーになろうよ

Call of the Wild

野性を呼び覚まそう

Travel

ダンカン・ウォンの
魔都「上海」再訪記

Basics

支えのある肩立ちのポーズ

Master Class

ねじった三角のポーズ

【好評連載】

ケン・ハラクマ／柳生直子／
SHIHO／横森理香



都会のオアシスで深い休息時間を

TOKYOYOGA 青山

東京・青山の骨董通りから一本入った路地にあるTOKYOYOGA。スタジオは地下1階で外からの音からも遮断されているため、都会の真ん中とは思えない静けさがある。クラスは90分で、その間とったポーズはたった3ポーズのみ。一見少ないようだが、一つひとつのポーズから深いリラクセーションを感じることができる。またRoe先生の優しい声やしっかりとしたサポート（アジャストメント）で、リストラティブ初心者でも安心して身を任せることができる。しかも、床暖房仕様のスタジオなので、寒い冬でも温かくリラックスできる。

東京都港区南青山 5-18-6
tel.03-6379-1210 www.tokyo-yoga.com
クラス：毎週金・土曜日

kSaNa Yoga Studio

※横浜エリアで唯一リストラティブヨガが受けられる本格的なスタジオ。

神奈川県横浜市青葉区
美しが丘1-23-4
tel.045-309-7293
ksana-yoga.com
クラス：毎週金曜日

Yoga Studio BODY MIND

※スタジオオリジナルのサンドバックや補助器具もあり。
千葉県浦安市入船4-10-1 3F
tel.090-4736-7392
www.bodyandmind.jp
クラス：毎週土曜日

Jonetsu yoga

※クラス後にソファでリラックスできるラウンジも併設。
愛知県名古屋市中東区一社1-100
tel.052-702-1918
www.jonetsuyoga.com
クラス：毎週金曜日

My Soul 8

※緑に囲まれたスタジオで、心身共にリラックスができ、日頃の疲れを癒してくれます。
愛知県名古屋市中東区泉1-23-37 パシフィックカレッジビルディング 4F
tel.052-972-9642
mysoul8.com
クラス：毎週火曜日

みんなのヨガ

※60分クラスの前半はパワーヨガ、後半はリストラティブヨガという構成。
愛知県名古屋市中千種区東山通5-19 カメダビル 3F
tel.080-3406-2818
minnanoyoga.com
クラス：スケジュールはHPをご確認ください。

TOKYOYOGA 大阪

※親切な指導で、ヨガ初心者でも安心して参加できる。
大阪府吹田市垂水町3-24-12 エレガントビジネス江坂5F
tel.090-9320-1886
www.tokyo-yogaosaka.com
クラス：毎週月・金曜日

ヨガスタジオ フォレスト

※完全予約制のスタジオ。
大阪府大阪市中央区平野町2-5-14 FUKUBLD.三休橋4F
tel.06-6232-0606
www.yogaforesta.com
クラス：毎週月曜日

最近、リストラティブヨガをレギュラークラスとして導入している。ヨガスタジオが増えていく。週に一度、疲れ気味の心と体にたっぷり休息を与え、明日への活力を養ってみませんか。
research by Kuna Yun

東京

Yoga Tree

※バイリンガルクラス/90分のクラスでたっぷり心身を休息させることができる。
東京都渋谷区広尾5-5-1 田中ビル4F
ja.yogatree.jp
クラス：毎週水曜日

ヨガプラス三軒茶屋

※ホットヨガのクラスも多いが、リストラティブは常温のクラス。
東京都世田谷区三軒茶屋2-11-22 サンタワーズセンタービルC棟 2F
tel.03-5779-1135
www.yoga-plus.info
クラス：毎週金曜日

綿本ヨーガスタジオ

※クラス名はスロー・セラピーYOGAだが、内容はリストラティブに心理療法を加えたもの。
東京都中央区京橋3-3-13 平和ビル2F
tel.03-3516-1196
www.yoga.jp
クラス：毎週水曜日

東京

ホリスティックヒーリングセンター アーグッタ

※2010年7月にリニューアルオープン。リストラティブのクラスではエッセンシャルオイルを使用。
東京都港区南青山1-22-5
tel.03-6447-2896
www.argutha.com
クラス：日・月曜日

mellow beaute

※マタニティの方も参加可能です。
東京都港区麻布十番2-3-9 桂亭ビル4、5F
tel.03-5484-6028
www.mellowbeaute.com
クラス：毎週金曜日

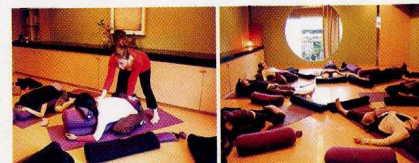
yoga studio baby lotus

※開催日は毎月変わるので、詳しくはHPをご確認ください。
東京都世田谷区玉川3-20-10 メリス玉川 part II 205
tel.03-3700-8026
www.baby-lotus.com
クラス：毎週火曜日or木曜日

Sun and Moon YOGA

Sun and Moon Yogaの代表リザ・ロウイツ先生は、東京に住む忙しい人々にヨガを通して癒しを与えたいと、リストラティブヨガを日本で最初に導入した。2003年のスタジオオープンからまもなくクラスを開始。現在は毎週金曜日の夜にクラスを開き、一週間の疲れを癒しに国際色豊かな生徒が訪れる。リザ先生の明快な指導に導かれて、心と体の深い癒しを得ることができるだろう。なお、リザ先生によるリストラティブヨガ20時間指導者養成コースを10月に開催予定とのこと。

東京都品川区上大崎 3-1-5 目黒駅前マンション東口ビル 204
tel.03-3280-6383 sunandmoon.jp クラス：毎週金曜日



photos by Tomoko Kawahara

東京

UNDER THE LIGHT YOGA SCHOOL

※セミプライベート（要予約）のみ受講可能。詳しくはHPでご確認下さい。
東京都渋谷区代々木1-53-4 奨学会館別館4、5F
tel.03-5351-5501
www.underthelight.jp
クラス：毎週月曜日

ORGANIC Salon

※プロップスは人にも環境にも優しいオーガニックや天然素材のものを使用。
東京都杉並区梅里1-6-9 新高円寺センタービル6F
tel.03-5378-6338
organicsalon-atha.jp
クラス：毎週火曜日

SHIZEN ヨガスタジオ

※Yoga Worksとの共同ワークショップを開催するなど、プロップスが充実したスタジオ。
東京都武蔵野市吉祥寺南町2-5-9 エントピア吉祥寺201号
tel.090-3814-4488
shizenyoga.com/j/
クラス：毎週火曜日

スタジオ ヨギー銀座

※疲れのたまる金曜日に、リストラティブヨガによってストレスを解き放とう。
東京都中央区銀座2-7-18 藤田ビル4F
tel.03-5159-7159
www.studio-yoggy.com
クラス：毎週金曜日

Be yoga Japan

※広尾駅から近く便利なエリアなので、仕事帰りに気軽に立ち寄ることができる。
東京都港区南麻布5-10-26 ORE広尾ビル4F
tel.03-6277-0177
www.beyogajapan.com
クラス：毎週金曜日

FURLA

※スケジュール変更の場合もある為、詳しくはHPをご確認下さい。
東京都港区北青山3-5-20 FURLA 青山本店4F
tel.080-6670-1727
www.furla.co.jp/yoga
クラス：毎週水曜日