

静かなウツクゼーゾンの海へ 漣ぎ出そう。

我が内なる小宇宙

今、新たに覚えてくる

現代のしからみより解き放たれて

心も身体も

「ほぐれるヨーガ」にいらっしやいませんか？



おかげさまで
創立25周年

無料体験レッスン
常時受付中

ヨーガは老若男女、誰でも行なうことが可能です。さっそく行動を起こしましょう。まず体験することをお勧め致します。お気に召したら教室にご参加ください。詳しくはお電話にてお問い合わせください。

奈良弘子 責任指導 ●1クラス定員4名…目の行き届く、きめ細かな指導
●1レッスン毎の支払い制…負担をかけない料金システム



スタジオ(レッスンスペース)



腕を伸ばしたコブラのポーズ(犬の伸びのポーズ)



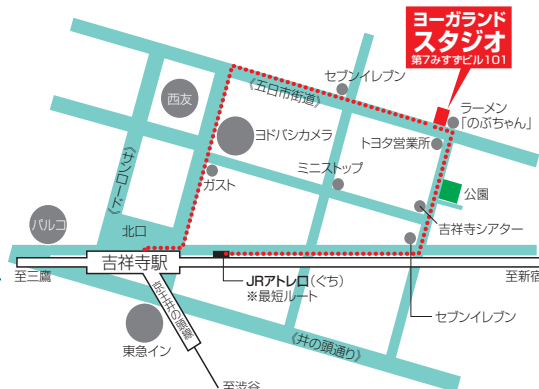
輪(わ)のポーズ



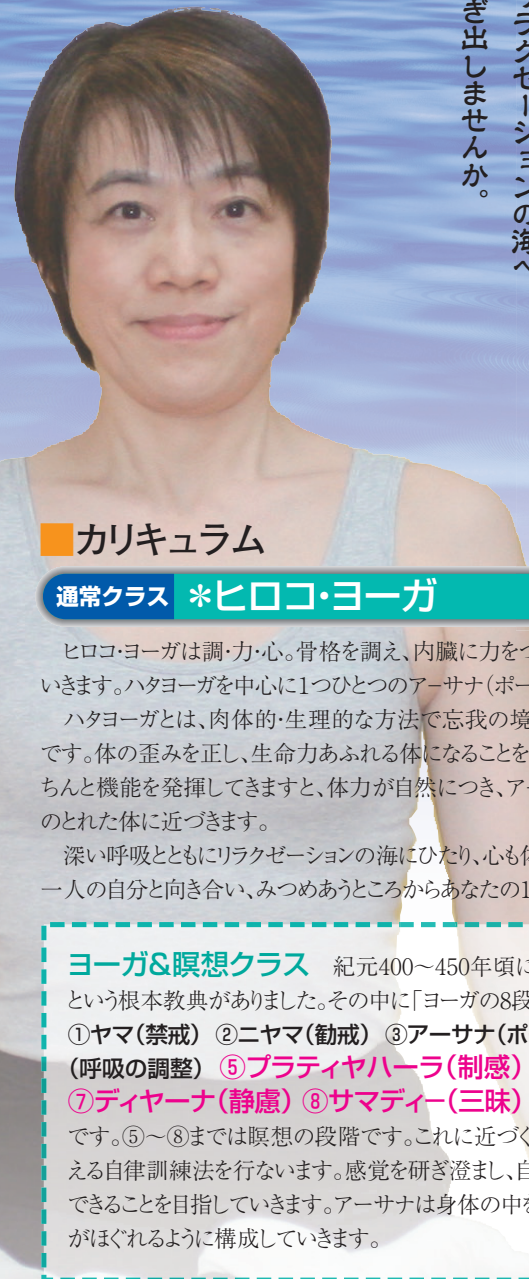
枝のある木のポーズ

■予約のお申し込み・お問い合わせ

心と身体にやすらぎを
ヒロコ・ヨーガランド
TEL 0422-23-0851
ファクスは 0422-20-2130(代) で承ります。
〒180-0002 武蔵野市吉祥寺東町1-18-19 第7みすずビル101
ホームページアドレス
<http://www.ricky.jp/yogatop.html>



ヨーガは古代インドよりその起源をなし、「悟り」を目的とした修行者の修行法でありました。そしてヨーガという言葉は「馬を車につなぐ」の意であります。馬を車につけて馬の勝手気ままな動きを許さないことにつながり、様々な思考や肉体の感覚器官の働きをコントロールして、雑念を取り除き無我の境地へ至るという瞑想へと、その心理的な操作を示すようになったのです。



その心と身体、
いつまで引きずるの？
本当のあなたを見つけ出してください。
さあ、リラクゼーションの海へ
舟を漕ぎ出しませんか。

カリキュラム

通常クラス *ヒロコ・ヨーガ

ヒロコ・ヨーガは調・力・心。骨格を調べ、内臓に力をつけ、心にやすらぎを与えます。ハタヨーガを中心に1つひとつのアーサナ(ポーズ)を丁寧におこないます。

ハタヨーガとは、肉体的・生理的な方法で忘我の境地に到達しようとする行法です。体の歪みを直し、生命力あふれる体になることを願います。そして、内臓がきちんと機能を発揮できると、体力が自然につき、アーサナの効果によって均整のとれた体に近づきます。

深い呼吸とともにリラクゼーションの海にひたり、心も体も開放されていきます。もう一人の自分と向き合い、みつめあうところからあなたの1ページが始まります。

ヨーガ&瞑想クラス 紀元400~450年頃にかけて「ヨーガスートラ」という根本教典がありました。その中に「ヨーガの8段階ステップ」があります。

- ①ヤマ(禁戒) ②ニヤマ(勤戒) ③アーサナ(ポーズ) ④プラナーヤマ(呼吸の調整) ⑤プラティヤハーラ(制感) ⑥ダラーナ(執持) ⑦ディヤーナ(静慮) ⑧サマディー(三昧)

です。⑤~⑧までは瞑想の段階です。これに近づくために「感じることを鍛える自律訓練法を行ないます。感覚を研ぎ澄まし、自己コントロールが上手にできることを目指していきます。アーサナは身体の中を支配している14の経絡がはぐれるように構成していきます。

特別クラス *ハートフル踊雅(ヨーガ)

ヒロコ・ヨーガにダンスの動きをプラスしていきます。

- ①通常クラスの準備ヨーガ ウォーミングアップ
- ②上半身のナディー踊雅 ゆったりとした音楽に浸りながら上半身をほくしていきます。
- ③腹式呼吸
- ④シャクティ踊雅 立位のポーズに至るまでをゆっくりとした音楽に合わせながら行ないます。
- ⑤ナタラジの踊雅 ナタラジとは踊るシバ神。少しテンポのある曲で常に身体の平衡を保つことを意識したステップを踏んでいきます。
- ⑥コックローチ(ごきぶり)のポーズ 仰向けになり、手足を振動させ、声を出し抹消血管の流れを良くし、ストレスを解消します。
後半はヒロコ・ヨーガを行って、静かなリラクゼーションの海へ還っていきます。

主宰・指導 奈良 弘子
埼玉県飯能市出身。1958年生まれ。武蔵野女子大学(現・武蔵野大学)文学部卒。サトウヨガ整骨健康道場主宰佐藤真輝氏、相川圭子総合ヨガ健康協会主宰相川圭子氏に師事。相川ヨガ在籍中にフジTV『黄金世代』、産業能率大学ビデオ『心と体の健康・ヨガ』、雑誌『ウィズ』『マダム』『美しくなるヨガのポーズ101』(相川圭子監修・指導/講談社刊)などにモデルとして登場。西武コミュニケーションレヅ、読売文化センター、産経学園各カルチャースクール講師を経て1991年6月ヒロコ・ヨーガランド設立、現在地に於いて2016年に創立25周年を迎え、今日に至る。



ヒロコ・ヨーガランド INFORMATION

■会員各人の心身の状態を考慮し、きめ細かい指導が行なえる少人数定員システムです。レッスン料はワンレッスン毎にお支払いいただく、無駄のない料金システムです。以下の2つのコースよりお選び下さい。

会員登録コース 入会金 6,000円(税込)※入会時のみ
レッスン料 1回……¥2,700(税込)

スポットレッスンコース 1回……¥3,240(税込)

◎予約による定員制(定員4名)

◎通常クラス/1レッスン・90分

- Aクラス/AM11:30~PM1:00 毎週火・木・金・土
Bクラス/PM1:30~3:00 毎週火・木・金・土
Cクラス/PM5:15~6:45 毎週火・木・金・土(土のみPM4:15~5:45)
Dクラス/PM7:10~8:40 毎週火・木・金・土(土のみPM6:10~7:40)
※第三土曜日のDクラスはお休みです。

◎その他のレッスン(特別クラス)/90分

※日時は不定期ですが会員さんには前もってお知らせ致します。

◇ヨーガ&瞑想のクラス ◇ハートフル踊雅のクラス

TIME SCHEDULE ■通常クラスのご案内

日(sun)	月(mon)	火(tue)	水(wed)	木(thu)	金(fri)	土(sat)
		A		A	A	A
		B		B	B	B
						C
		C		C	C	D
		D		D	D	

A=AM11:30~PM1:00

B=PM1:30~3:00

C=PM5:15~6:45(土のみ4:15~5:45)

D=PM7:10~8:40(土のみ6:10~7:40)

第三土曜日のDクラスはお休みです。

◎日・月・水曜日及び祝日は原則として休講です。なお、休講日でも**【特別クラス】**を行なうことがあります。詳細は別途お渡しする日程表をご覧ください(ホームページからもご覧になれます)。

■予約のお申し込み※ホームページからの予約はおこなっておりません。

TEL 0422-23-0851

ファクスは 0422-20-2130(代) で承ります。

〒180-0002 武蔵野市吉祥寺東町1-18-19 第7みすずビル101

ホームページアドレス <http://www.ricky.jp/yogatop.html>

おかげさまでヒロコ・ヨーガランドは創立25周年を迎えました。

ヨーガ・瞑想・整体で馥郁(ふくいく)たる
ライフステージを。