

本厚木ヨガ教室ラムジュラー 6月スケジュール



	火	水	木	金	土	日
6	月曜日も開催	6:00-6:30	早朝瞑想			6:00-8:30 サイレントウォーク 早朝ヨガ 有理
7		6:30-8:00 8:00-8:30	早朝アーサナ 自主参加	有理		
8						
9			9:00-10:10 ハタヨガ初級 有理		9:00-10:30 アシュタンガ ビギナー 淳一	9:00-10:30 アシュタンガ ハープアライ 淳一
10	お子様連れOK 保育士付き 10:30-11:30 ハタヨガ入門 yuka	10:30-11:45 ハタヨガ初級 紀子	10:30-11:30 ハタヨガ入門 有理	10:30-11:30 ハタヨガ入門 有理	2日 有理	3日 有理 24日 WS
11			お子様連れOK 保育士付き		11:00-12:15 ハタヨガ入門 ヨッシー	11:00-12:15 ハタヨガ入門 アツシ 17日 淳一 24日 WS
12	NEW 12:30-13:30 ポジティブ心理学 成瀬まゆみ			12:00-13:15 ハタヨガ初級 有理		
13					13:00-14:30 シヴァーナダヨガ ビギナー 有理	13:00-14:15 3日 由紀子 マインドフル瞑想 10日 aya マントラWS 17日 休講 24日 アツシ ハタヨガ入門
14	14:00-15:15 ハタヨガ初級 ヨッシー	14:00-15:30 シヴァーナダヨガ ビギナー 有理	14:30-15:45 リンパマッサージ & リラックスヨガ yuka	14:00-15:15 音のヒーリングヨガ アツシ		
15	15:30-16:30 キッズダンス あいり				15:00-16:30 サットサンガ & ヨガ哲学 有理 9,30日 休講	15:30-16:45 音のヒーリングヨガ アツシ 17日 休講
16						
17					17:00-18:30 Let's Enjoy ダンス yasuboo あいり	好きな時間帯に 参加OK!
18	18:30-19:45 音のヒーリングヨガ アツシ	18:00-19:15 リンパマッサージ & リラックスヨガ yuka	18:30-19:45 ハタヨガ入門 ヨッシー	18:00-19:15 ハタヨガ初級 ヨッシー		
19		19:30-20:45 骨盤 コンディショニング yuka				初心者向け
20	20:00-21:10 ハタヨガ入門 アツシ		20:00-21:00 Let's Enjoy ダンス 入門 yasuboo あいり			
21						

お子様連れ OK 保育士付きのレッスンでは2カ月~3歳までのお子様とご一緒に
ご参加できます。もちろん一般の方もご参加頂けます。
未就学児無料・就学児 540円/1名

お仕事前に **早朝ヨガ&サイレントウォーク(歩く瞑想)**
 お仕事前に瞑想&ヨガで一日を有効的に！仕事の効率UPに！
 運動するなら脂肪燃焼しやすい朝がいい！

6:00-6:30 瞑想 20~30分
 バクティヨガ(マントラ)
 6:30-8:00 アーサナ(運動) 75~90分
 8:00-8:30 カルマヨガ(掃除などの奉仕活動)

毎週
日曜は屋外
サイレント
ウォーク

基本 **ハタヨガ**
 入門-初級-中級
 はじめての方や初心者向け
 数々のヨガ流派の元祖。
 まずは基礎となるハタヨガから
 始めることをオススメします。
 ヨガが初めて体が硬い方は入門から

より精神重視へ

シヴァーナダ・ヨガ
 初心者から上級者まで、
 体だけでなく心の健康を求める方へ
 マントラ・呼吸法・太陽礼拝・
 アーサナ・リラクゼーション。
 心身のバランスを整えていく
 伝統的なヨガの流派

より動き重視へ **アシュタンガヨガ**
 呼吸と動きを連動させて流れるよ
 うに体を動かすダイナミックで
 エネルギーッシュなヨガ

運動量多

骨盤コンディショニング
 骨盤を調整することでダイエット
 効果・美しいプロポーションへ

運動量少 **アーユルヴェーダ
 リンパマッサージ
 & リラックスヨガ**
 アーユルヴェーダで内側から美しく
 季節のお悩みに応じた対処を実践

音のヒーリングヨガ
 体と心とマインドを癒す
 ヨガで体をほぐした後、音を使った
 ヒーリングで深いリラクセスへ

**サットサンガ
 & ヨガ哲学**
 2・16・23日(土)

参加型講習
 瞑想・ヨガ哲学・マントラ・講談など
 お茶をしながら学びを深めます

6月のテーマ
**シヴァーナダヨガで
 唱えているマントラの意味解説**

3sun **マインドフルネス
 瞑想**
 13:00-
 14:15

【講師】佐々木由紀子

とても簡単・手軽に、
 気持ちをリセットしてくれるのが瞑想
 です。瞑想が全くはじめての方も安心し
 てご参加いただけます。

6月 7月 イベント・ワークショップ

9

婚活パーティー

本厚木ヨガ教室ラムジュラーと

斜め窓の北海道ウルマンアイノ コラボ企画

6月9日(土)

第1部 15:00-16:30 みんなでヨーガ

第2部 17:00-19:00 食事会

対象年齢 30~40 歳代前半

参加費 男性 7,000 円/女性 5,000 円

10

はじめてのマントラ WS【講師】 aya

健康を祈る『命のマントラ』

6月10日(日)13:00-14:15

~自分の為に、家族のために~

「音を使ったヨーガ」は、音のバイブレーション
によって癒しの効果があります。

【参加費】 3,240 円(店頭) / 3,402 円(web)

17

早朝ヨーガ&農業体験

6月17日(土)雨天時延期、日程は未定

5:40-8:00 早朝ヨーガ

その後、移動して農業体験

カルマヨガの一環として農家さんのお手伝いへ!

早朝ヨーガ 1 枠+540 円 体験 1,680 円

農業体験無料

すべてのスケジュール参加必須



各イベント・ワークショップは別途料金がかかります。事前申込・前払制。
同時時間帯の通常レッスンはお休みとなります。



本厚木ヨガ教室 ラムジュラー

見学予約・お問い合わせはお気軽に!

TEL.046-240-6065

ラムジュラー

検索

<http://www.ramjhula.com>

YOGA
STUDIO

神奈川県厚木市中町2-12-3 3F レンブラントホテル厚木さん向かいのビル3F

アシュタंगा入門★呼吸で体を動かす ~オールレベル~

6月24日(日)

【講師】Zenkou

痛いのを我慢して練習するのをやめてみませんか?

呼吸で体を動かすことを知れば、体が楽に動くようになる。

10:00-11:00 アシュタंगाヨガ入門

11:30-12:30 呼吸法・瞑想

両クラス参加 5400 円(店頭) 5670 円(web)

1クラスのみ参加 3240 円(店頭) 3402 円(web)



エネルギーワーク入門 WS

【講師】美里

6月30日(土) 13:00-15:00

通常、目には見えないけれど、確かに存在している『気』

『気』を感じてみる! 楽しみながらやってみる! をコンセプトに開催。
一緒に、エネルギーワークの魅力、可能性を体験していきましょう!

【参加費】 3,780 円(店頭) 3,969 円(web)



ポジティブ心理学

【講師】成瀬まゆみ

毎週水曜 12:30-13:30

『ハーバードの人生を変える授業』を翻訳した成瀬まゆみさんによる講座
この本に沿った講座で、心が軽くなる為の60分

【参加費】 1,080 円/1 クラス



ファスティング&寺子屋ヨガリトリート in 愛川町半原

7月14日(土)~16日(月・祝)

昨年大好評だったジュースクレンズのファスティング&ヨガリトリートを
今年も開催! 今年は内容がグレードアップして

寺子屋でお泊り&農業体験・蜂蜜の採密見学付

【参加費】 25,200 円 早割 22,800 円

【募集期間】 6月末日まで(早割メ切5月末日まで)

