

# 本厚木ヨガ教室ラムジュラー



## 5月スケジュール

GWのスケジュールは別紙にて

	火	水	木	金	土	日
6	月曜日定休日	6:00-6:30	早朝瞑想			6:00-6:50 サイレントワーク
7		6:45-8:00	ヨガ・アーナダ・ヨーガ	有 理		7:00-8:15 ヨガ・アーナダ・ヨーガ
8		8:00-8:30	自主参加 カルマヨガ			
9	9:00-10:00 ハタヨガ入門 由貴		9:00-10:00 ハタヨガ初級 由貴		9:00-10:15 ハタヨガ初級 有 理	9:00-10:30 アシュタンガ ビギナー 有 理
10			第1週目 10:30-11:30 アロマ リンパ	10:30-11:45 リラククス SENA	奇数週 偶数週 11:00-12:15 BODY アロマ リンパ	19日SENA フローヨガ
11	10:30-11:30 BODY リンパ yuka お子様連れOK 保育士付き	10:30-11:45 ハタヨガ 初級～中級 紀子	10:30-11:30 BODY リンパ yuka お子様連れOK 保育士付き			11:00-12:15 ハタヨガ初級 由貴
12	12:00-13:00 アーユルヴェーダ マッサージ yuka	12:00-13:30 プライベート レッスン	12:00-13:30 プライベート レッスン		奇数週 偶数週	
13			奇数週 偶数週	10・17日 13:30-14:30 特別企画 整骨院花上先生 シニアヨガ指導	13:00-14:15 リラククス ハタヨガ 入門 SENA 有 理 月礼拝 ハルカ	13:00-14:15 ハタヨガ入門 由貴
14	14:00-15:15 骨盤 コンディショニング yuka	14:00-15:30 ヨガ・アーナダ・ヨーガ オープン 有 理	14:00-15:15 アロマ リンパ yuka 有 理		15:00-16:15 BODY コンディショニング ハルカ	
15	第1週目 アーユルヴェーダ マッサージ yuka			24・31日 14:00-15:00 シニアヨガ 直人	第2週目 15:00-17:00 ヨガ哲学	15:00-16:30 プライベート レッスン
16		16:00-17:30 プライベート レッスン	16:00-17:30 プライベート レッスン			
17	17:30-18:30 ハタヨガ入門 有 理	奇数週 偶数週			17:00-18:30 プライベート レッスン	
18		18:00-19:00 骨盤 コンディショニング yuka		18:00-19:00 ハタヨガ 初級～中級 Koji		
19	19:00-20:00 ハタヨガ初級 由貴	19:30-20:30 ハタヨガ 骨盤 初級 コンディショニング yuka	19:00-20:00 ハタヨガ初級 由貴	19:30-20:30 フローヨガ Koji		
20	20:30-21:30 アシュタンガビギナー Koji					
21	NEW	18:00第3週目 アーユルヴェーダ マッサージ yuka		初心者向け		

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  
お子様と一緒にご参加できます。もちろん一般の方も  
未就園児無料 就園児・就学児・2名以上 540円/1名



## クラスのご案内

	本格的に ヨガを学びたい方	健康づくりや BODY 調整に	美容 リフレッシュ
ステップ1 (初級)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハタヨガ入門</li> <li>ハタヨガ初級</li> <li>ヨガ・アーナダ・ヨーガ (ビギナー)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>シニアヨガ</li> <li>リラククスヨガ</li> <li>BODY コンディショニング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>セルフトリートメント</li> <li>アーユルヴェーダ マッサージ</li> <li>アロマ マッサージ</li> </ul>
ステップ2 (中級)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハタヨガ中級</li> <li>ヨガ・アーナダ・ヨーガ (オープン)</li> <li>アシュタンガヨガ (ビギナー)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>フローヨガ</li> <li>骨盤 コンディショニング</li> <li>月礼拝</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>メンタルヘルスケア</li> <li>ヨガ哲学</li> <li>瞑想</li> <li>カルマヨガ</li> <li>サイレント ウォーク</li> </ul>
ステップ3 (上級)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハタヨガ上級</li> <li>アシュタンガヨガ (ハフプライマリ)</li> <li>アシュタンガヨガ (フルプライマリ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>プライベート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>トレーニング ヨガ</li> <li>ダイエット エステ</li> <li>アーユルヴェーダマッサージ</li> <li>占い・セッション</li> </ul>

ご予約、キャンセルは開始 2 時間前迄に  
ご予約、キャンセルは開始 2 時間前迄を基本とさせていただきますが、担当者により 1 時間前でも受付しております。2 時間を切ってから web サイトで予約ができるレッスンはご予約可能です。

プライベート・パーソナルのご予約は 1 週間前迄に  
アーユルヴェーダマッサージ:yuka / 占い・パーソナルトレーニング:SENA  
エステ・プライベートレッスン:有 理 各担当者にご相談ください。

## ヨガクラスの内容

### ハタヨガ

初心者や初めての方も始められる、本格的ヨガクラス

ハタヨガの基礎的なポーズを理解し、正しい体の動きを意識したクラス。

呼吸法・マントラ・ムドラーなどの指導も。

- ◆ハタヨガ入門 運動量★★★★☆: ヨガが初めての方～初心者、体が硬い方
- ◆ハタヨガ初級 運動量★★★★☆: ヨガが初めての方～初心者
- ◆ハタヨガ中級 運動量★★★★☆: ヨガの経験がある方～徐々に難しいポーズを練習

初心者や体の硬い方にオススメ、健康づくりや BODY 調整に

**BODY コンディショニング** 運動量★★★★☆

フィジカル(BODY)主体のクラス構成で、肩こりや腰痛改善、骨盤調整、美脚、コアトレーニングなど体にフォーカスを当てたクラス。プロによる本格的な指導を行います。

**骨盤コンディショニング** 運動量★★★★☆

骨盤周りの関節、筋肉、また体幹(コア)を鍛え、さらに柔軟性を向上させ、使える身体の基礎を作ります。

### シヴァーナダ・ヨーガ

初心者から上級者まで、体だけではなく心の健康を求める方へ

哲学・精神に重きをおき、体と心のバランスを整えていく伝統的なヨーガ流派。

毎回決まったアーサナ(ポーズ)を行うことで、心の波を沈める効果がとても高く、ポーズとポーズの間にシャヴァーサナ(リラクゼーション)が入り、深くリラックスできます。

◇ビギナークラス 運動量★★★★☆ ◇オープンクラス 運動量★★★★☆

ポーズ(アーサナ)になれてきたら、アレンジクラスへ

**フローヨガ(ヴィンヤサ)** 運動量★★★★☆

ヨガのポーズを呼吸と連動させながら、ポーズとポーズの切れ間なく連続して動いていくクラス。

**月礼拝** 運動量★★★★☆

月の満ち欠けのように対称的な動きのシークエンスです。

太陽礼拝は前後の動きがメインですが、月礼拝では左右の動きがメインとなります。

### アシュタンガヨーガ・ヴィンヤサシステム

体を思いっきり動かしたい方へ

太陽礼拝から始まり、呼吸と動きを連動させて流れるように動かすダイナミックでエネルギッシュなヨガ。この連動した動きが集中力を高め、心と体の浄化を導きます。

- ◆アシュタンガビギナー 運動量★★★★☆
- ◆アシュタンガ ハーフプライマリ 運動量★★★★☆

**リラックスヨガ** 運動量★★★★☆

ヨガの動きを取り入れながら、リラクゼーションと疲労回復や運動不足解消を目的としたクラス。無理のない範囲でポーズをとりながら、心地よい時間を過ごしましょう。

**アロマリンパマッサージヨガ** 運動量★★★★☆

**アーユルヴェーダマッサージヨガ** 運動量★★★★☆

※アーユルヴェーダ&アロマリンパマッサージにご参加される際にオイルで頭・顔・デコルテ・腕・脚をセルフマッサージを行いますので、行いやすい服装でお越し下さい。

## Ramjhula インストラクター 紹介

SENA(セナ)

カード占い・占星術

イントラ歴: 2013~

担当: ハタヨガ・リラックス



齊藤 由貴

(サイトウ ユキ)

イントラ歴: 2016年~

担当: ハタヨガ



Yuka(ユカ)

アーユルヴェーダセラピスト

イントラ歴: 2012年~

担当: 骨盤コンディショニング

アーユルヴェーダマッサージ・ハタヨガ



小森 悠

(コモリ ハルカ)

イントラ歴: 2010年~

担当: 月礼拝 5/25

土曜日お子様連れ BODY コンディショニング 5/25



Koji(コージ)

イントラ歴: 2012~

担当: ハタヨガ・フローヨガ

アシュタンガヨガ



吉岡 紀子

(ヨシオカ ノリコ)

イントラ歴: 2005年~

担当: ハタヨガ



佳東 美里(カトウミサト)

ETL 瞑想講師

イントラ歴: 2017年~

担当: 瞑想

5/3(金) 15:00-16:15 瞑想会開催



岡本 直人

(オカモト ナオト)

イントラ歴: 2015~

担当: ヨガ哲学・シニア

5/11(土) 15:00-17:00 ヨガ哲学



ヨガを通して  
心と体が健やかで  
ありますように  
私たちがお手伝いします。

一之瀬 有理

(イチノセ ユリ)

ラムジュラー代表

イントラ歴: 2010年~

担当: シヴァーナダ・アシュタンガ  
ハタヨガ・アロマリンパマッサージヨガ



📖 初心者でも始められる本格ヨガ&瞑想

「本厚木ヨガ教室ラムジュラー」

本厚木ヨガ教室 ラムジュラー

YOGA  
STUDIO

TEL.046-240-6065

ラムジュラー

検索

<http://www.ramjhula.com>

神奈川県厚木市中町2-12-3 3F 小田急小田原線「本厚木駅」より徒歩5分

