



	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 サイレントワーク
8		8:00-8:30	自主参加 カルマヨガ			ヨガ・アーナダ・ヨーガ
9	9:00-10:00 ハタヨガ入門		9:00-10:00 ハタヨガ初級		9:00-10:30 アシュタンガ ビギナー 有理	9:00-10:15 ハタヨガ初級 由貴
10			第1週目		15日	
11	10:30-11:30 BODYコンディショニング 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 アロマ リンパ BODY コンディ ショニング 有理 お子様連れOK 保育士付き	10:30-11:45 アシュタンガ ビギナー 有理	11:00-12:15 BODコンディ ショニング アロマ リンパ 有理 真由美	11:00-12:15 ハタヨガ入門 由貴
12	12:00-13:00 【プライベート】 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		21日国際ヨガデー 無料青空ヨガ 10:30-11:30	1,21日 15日	30日 13:00-14:15 瞑想 美里
13			奇数週 偶数週		13:00-14:15 バクティ ヨガ 真由美	16・23日 13:00-18:00 椅子ヨガ インストラク ター養成講座
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 リラク 20日 ハクティ 真由美	21・28日 14:00-15:30 RYT200 スクール説明会 & 無料体験会	15日 15:00- 16:00 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				15日 15:00- 16:00 BODY コンディ ショニング ハルカ	30日 15:00-17:00 RYT200 スクール説明会 & 無料体験会
16		16:00-17:30 プライベート レッスン			22日 15:00-17:00 RYT200 スクール説明会 & 無料体験会	
17	17:30-18:30 ハタヨガ入門 有理	奇数週 偶数週		28日 18:00-19:30 心のヨガ 岡本 直人		
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 入門	18:00-19:00 ハタヨガ 初級～中級 Koji	29日 13:00-17:00 糸かけ曼荼羅 講師講座	
19	19:00-20:00 ハタヨガ初級	19:30-20:30 ハタヨガ 骨盤 初級 yuka	19:00-20:00 ハタヨガ初級	19:30-20:30 フローヨガ Koji 28日休講		
20	20:30-21:30 アシュタンガビギナー Koji 4・25日休講	18:00第3週目 アーユルヴェーダ マッサージ yuka				
21						

	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"> ハタヨガ入門 ハタヨガ初級 ヨガ・アーナダ・ヨーガ (ビギナー) 	<ul style="list-style-type: none"> シニアヨガ BODY コンディショニング リラククス 	<ul style="list-style-type: none"> セルフトリートメント アーユルヴェーダ マッサージ アロマリンパ マッサージ
ステップ2 (中級)	<ul style="list-style-type: none"> ハタヨガ中級 ヨガ・アーナダ・ヨーガ (オープン) アシュタンガヨガ (ビギナー) 	<ul style="list-style-type: none"> フローヨガ 骨盤 コンディショニング 月礼拝 	<ul style="list-style-type: none"> プライベート パーソナル ヨガ ダイエット エステ アーユルヴェーダ マッサージ
ステップ3 (上級)	<ul style="list-style-type: none"> ハタヨガ上級 アシュタンガヨガ (ハフプライマリ) アシュタンガヨガ (フルプライマリ) 	<ul style="list-style-type: none"> メンタルヘルスケア 	<ul style="list-style-type: none"> バクティヨガベーシック ヨガ哲学 心のヨガ カルマヨガ サイレント ワーク 瞑想

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



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
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

真由美(マユミ)

インストラ歴: 2013年～

担当: バクティヨガ・

BODY コンディショ



齊藤 由貴

(サイトウ ユキ)

インストラ歴: 2016年～

担当: ハタヨガ



Yuka (ユカ)

アーユルヴェーダセラピスト

インストラ歴: 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)

インストラ歴: 2010年～

担当: 月礼拝 6/15

土曜日お子様連れ BODY コンディショニング 6/15



Koji (コージ)

インストラ歴: 2012年～

担当: ハタヨガ・フローヨガ

アシュタンガヨガ

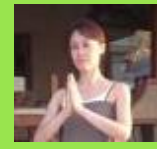


吉岡 紀子

(ヨシオカ ノリコ)

インストラ歴: 2005年～

担当: ハタヨガ

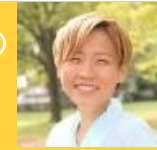


佳東 美里 (カトウミサト)

ETM 瞑想講師

インストラ歴: 2017年～

担当: 瞑想 6/30



岡本 直人

(オカモト ナオト)

インストラ歴: 2015年～

担当: ヨガ哲学・心のヨガ 6/28



ヨガを通して

心と体が健やかで

ありますように

Yoga Ramjhula

私たちがお手伝いします。

📖 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

