



いわて ACT.3 ヨガライブ盛岡

タイムテーブル

7/8 (土) Studio Mole
盛岡市開運橋通 4-28 B1

13:00~15:00 ●ケンハラクマ
「ラジオガ指導者養成講座」
日本におけるアシュタンガ・ヨガの第一人者、ケン・ハラクマ氏考案のラジオガ体操。ラジオ体操のように、年齢・性別問わず、誰でも無理なく、楽しくヨガができるよう、ヨガの要素と効果を約4分間、13ポーズに集約させた「ラジオガ」。
¥8,208

15:10~17:10 ●ケンハラクマ
「ハタヨガ「アサナ」を極めるWS」
ケンハラクマが教える、初心者から上級者まで楽しめるハタヨガの特別講座。ハタヨガについての基本的な知識とアサナ(ポーズ)の練習方法。基本ポーズのアジャストメント(補助の方法)の指導と実践。
¥4,000

17:30~18:30 ●朝倉 万寿美
「フロールーシー」
テンボよく、流れて動いて気持ちいい! 幅広い世代に大人気! タイ伝統の自己整体法であるルーシーダットン(ポーズ)の練習方法。基本ポーズの流れるようにとりながら繋いでいきます。
¥4,000

9:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00

小山田電業(株)

アロマセラピー/リフレクソロジーサロン
T-tree

ฤๅษีดัดตน
日本ルーシーダットン普及連盟

VILJA
カナイコーヒー

Flemew by svolme

さいとう歯科
矯正クリニック

伊藤牧子保険事務所
Ito Makiko Insurance Office Ltd.

松井産婦人科医院

Esso (株)角登商店
盛岡安庭 SS

株式会社 丸光商事

Vivitto
ヴィヴィット

世代間
交流室
(6F)

10:00~11:00
●京乃 ともみ
スキンケアヨガ
全身のリンパの巡りを良くしながら、特に顔まわりのお肌を明るくしていくヨガです。
¥2,000

11:20~12:40 ¥4,000
●朝倉 万寿美
セルフメンテナンスで身体がラクになる! 「ルーシーダットン(タイ式ヨガ)」
独特の呼吸とポーズを合わせることで血流をしっかりと上げながら、代謝を上げやすくしていきます。

13:00~14:20 ¥4,000
●ダンカン・ウォン
クロスコアフロー
ヨガシステム「Yogic Arts/ ヨギックアーツ」を体感! クロスの動きを感じながらフローを行うことでコアの深いところから身体がのびやかに広がるのを感じられるWSです。

14:20~16:20 ¥4,000
●ケンハラクマ
「アシュタンガヨガ」
誰でもできるアシュタンガヨガハーフプライマリーシリーズ+瞑想
アクティブなアシュタンガヨガを学ぶ上での注意事項とハーフプライマリーシリーズの実践を行います。

7/9 (日) アイーナ
いわて県民情報交流センター
盛岡市盛岡駅西通 1-7-1

会議室
501A
(5F)

10:00~11:10
●今村 泰丈
「セラピームーブメント」
~快適な姿勢と最適な休息~
普段意識していない部分に少しでも意識が向けば、それだけであなたのカラダは変わっていきます。
¥2,000

会議室
501B
(5F)

10:00~11:10
●森内 信
「セラピラティス」
正しい身体の使い方腰痛、肩こり改善~セラピー要素の入ったピラティスレッスンです。
¥2,000

アイーナ
スタジオ
(4F)

10:10~
●菅野 真
キッズヨガ
体を元気に動かして、成長する「体」と「心」を整えていきましょう!
無料体験

10:40~11:30
●山下 和美
バランスボールヨガ
心も弾んでとっても楽しい! 美しくダイエットしてみましょう!
楽しく弾みながらの有酸素運動は、ダイエットに効果的です。
¥1,000

11:40~12:20
●佐藤 忍
親子ベビーヨガ
生後1ヶ月~ハイハイするまでの親子で参加。スキンシップを通じて愛情と信頼関係を深めましょう!
無料体験

県民
プラザ
(4F)

総合受付
協賛ブース

11:10~11:50
●綾野 里子
初めてのヨガ
自律神経を整えましょう! 今、YOGAを行う理由
無料体験

12:00~12:40
●菊地 未来
柔軟性を高めるためのヨガ
無料体験

12:50~13:30
●中田 幸恵
コンディショニング
調子がいいがあたりまえになる
無料体験

