

コロナ以降、久々で、今回で最後の ヨガのイベントを開催！

「ヨガが大好き！」という方から男女問わず未経験の方まで参加しやすい
様々なスタイルのヨガを「一度に」体験できる「場」を提供したいという
想いの一環です。」というコンセプトで、12回目を迎えます。



JYOGA FEST

2025 9.7 SUN

会場：オーレンプラザ
10:00 START

お問い合わせ

関川 090-3145-1507 倉石 090-7565-8625 高橋 090-6687-4108

会場のセッティング・後片付け・受付のボランティア募集いたします | ご協力いただける方は上記にご連絡をお願いいたします

後援／上越市教育委員会

1クラス 1,500円 2クラス 2,800円 3クラス以上 3,800円

ヨガマット・毛布・タオルは各自ご用意ください レンタルマット300円

	1 10:00~11:00	2 11:15~12:30	3 12:45~13:45	4 14:00~15:00	5 15:15~16:15
A	Tri yoga 永井 将也	女性の為のヨガ 風間 幸子	ヨガの為の 筋トレ&ストレッチ 磯貝 大和	チェアヨガ 倉石 直子	アイソメトリック・ ヨーガ® 岩崎なぎさ
B	サウンドリリース セッション 水野真紀子	月礼拝 倉石 直子	すがた ヨーガセラピー ふじいのぞみ	ボールでヨガトレ 関川美弥子	陰ヨガ 高橋百合子

コース説明: 全て初心者向けです ★: 運動強度 (★の数が多いほど運動量があります)

●A-1/Tri yoga (永井 将也) (立ち上る炎 フロー&ブリーナヤマ) …… ★★

Triyogaに伝わるフロー (アーサナ) と呼吸法の中でも特に、火のエネルギーを扱うことをメインにしています。
夏を表現しているフローと、火を表す呼吸法 (浄化法) で腹部をしっかりと動かします。※呼吸法は、カバーパーティを行います。
変形バージョンもありますので、ご参加の方はできれば空腹で。しっかり内側の炎を活性化させましょう。

●A-2/女性の為のヨガ (風間 幸子) …… ★★

骨盤底筋群を意識したポーズで、骨盤内の血流を向上させ、女性ホルモンのバランスを調えます。生理痛・産後・冷え性などのケア
にお勧めです。身体の歪みが気になる男性もご参加いただけます。

●A-3/ヨガの為の筋トレ&ストレッチ (磯貝 大和) …… ★★

運動の習慣化のきっかけになる一人でもできる筋トレで、身体を目覚めさせませんか? ヨガの前後で利用できる、ご自宅でも実践で
きる道具なしのストレッチや筋膜リリースもご紹介いたします。

●A-4/チェアヨガ (倉石 直子) …… ★

椅子に座って行うことができるヨガ。膝などに不調のある方や、オフィスでの休憩時間に。

●A-5/アイソメトリック・ヨーガ® (岩崎なぎさ) …… ★★

ワタシがわかる・なりたいワタシになる力に。メタ認知力を高めココロと・カラダを健やかに。シンプル有酸素運動+アイソメ
トリックヨーガ+呼吸法をご紹介します。

●B-1/サウンドリリースセッション (水野真紀子) …… ★

定員6名/要予約 連絡先: 080-3361-9140 (水野)

シンギングリン (音響楽器) の音の振動とアレクサンダーテクニックの手技によって心身のリラクゼーションを促し、ストレス軽減、
体の自然治癒のサポートをします。ご自身の内面外面との調和に向かう感覚をぜひご体験ください。

●B-2/月礼拝 (倉石 直子) …… ★★

ゆったりとした横の動きが特徴の月礼拝。足腰を強化し股関節の柔軟性を高め、胸を開くことで全身のバランスが調っていきます。

●B-3/すがたヨーガセラピー (ふじいのぞみ) …… ★

能登半島地震での避難所生活時、段ボールベッドの上で学んだヨーガの智慧。「リラックスは自分で作れる」リアルなセルフケア、
体験してみませんか?

●B-4/ボールでヨガトレ (関川美弥子) …… ★★

要予約 連絡先: 090-3145-1507 (関川)

バランスボールを使い、ヨガのポーズや腹筋運動を行います。不安な方は壁につかりながら楽しくトレーニングできます。

●B-5/陰ヨガ (高橋百合子) …… ★

休養・養生の陰ヨガ。一つのポーズを数分間ホールドし深いストレッチ・リラックスを促します。頑張る・一生懸命になることから
無防備になる、緩めることへの挑戦。身体の硬い方、お疲れの方にお勧め。

収益金

寄付金額は、会場費・
チラシデザイン作成費・新聞
広告を経費として、参加費から
差し引いた全額です。

第1弾 2008年/¥200,490 (日本赤十字社)
第2弾 2009年/¥169,250相当備品 (若竹寮)
第3弾 2010年/¥196,500相当旅行 (若竹寮)
第4弾 2011年/¥136,970相当備品 (若竹寮)
第5弾 2012年/¥165,220相当備品 (若竹寮)
第6弾 2013年/¥111,601相当備品 (若竹寮)

第7弾 2014年/¥120,960相当備品 (若竹寮)
第8弾 2015年/¥ 91,370相当備品 (若竹寮)
第9弾 2016年/¥100,810相当備品 (若竹寮)
第10弾 2017年/¥114,040相当備品 (若竹寮)
第11弾 2019年/¥116,572
※11弾分は12弾開催前、もしくは12弾分と合わせて寄付予定

講師プロフィール等、詳しくはブログをご覧ください <http://ameblo.jp/jyoga>

[上越ヨガフェスタブログ](#)

[検索](#)