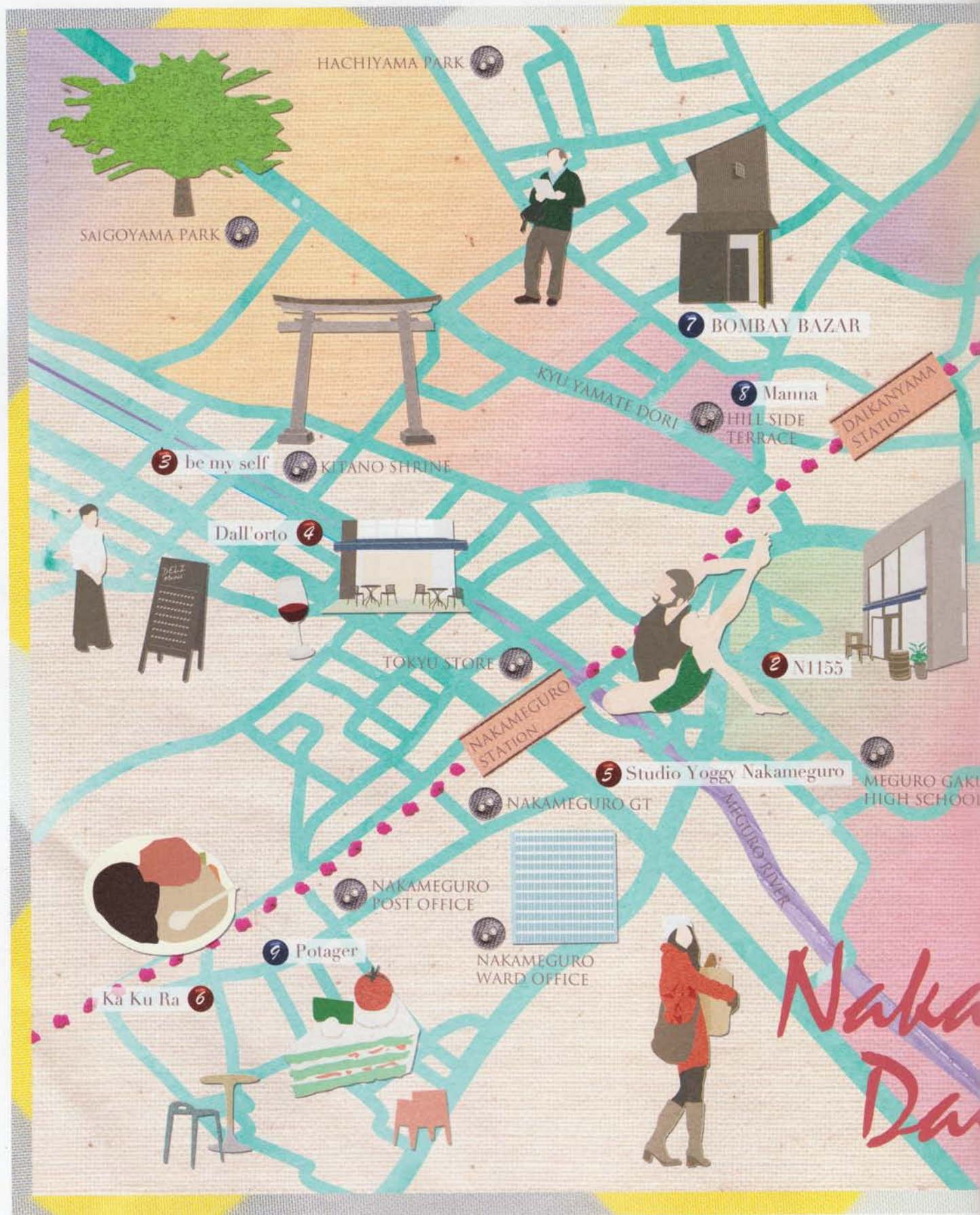


注目スタジオが次々と誕生! 中目黒・代官山



HACHIYAMA PARK

SAIGOYAMA PARK

7 BOMBAY BAZAR

8 Manna
HILL SIDE
TERRACE

DAIKANYAMA
STATION

KYU YAMATE DORI

3 be my self
KITANO SHRINE

Dall'orto 4

TOKYU STORE

2 N1155

NAKAMEGURO
STATION

5 Studio Yoggy Nakameguro

MEGURO GAKI
HIGH SCHOOL

NAKAMEGURO GT

NAKAMEGURO
POST OFFICE

NAKAMEGURO
WARD OFFICE

MEGURO RIVER

9 Potager

Ka Ku Ra 6

Naka
Da

体にやさしい自然派レストランが多い中目黒・代官山エリアに、
ヨガスタジオが急増中。さっそく行ってヨガ散歩を楽しもう!

illustration by K+Me photos by C.H.Lee(OWL), Keiko Urata



YogaJaya ヨガジャヤ

バラエティ豊かなクラスと講師陣が魅力

質の高いヨガ講師のクラスが受けられると評判のスタジオ。種類はハタ、アシュタンガ、アクロ、シヴァナンダと豊富に用意しており、どれも自分のレベルに応じたクラスを受けられる。自分の練習を深めるための「オープン・プラクティス」クラスがあるのもうれしい。ゲストティーチャーとして海外で活躍するヨガ講師を多数招き、ワークショップも随時開催している。トップレベルのヨガ指導者が来日している所以要チェック!

www.yogajaya.com



N 1155

エヌ イレブンフィフティファイブ

自然の恵みをたっぷり味わえる自然派レストラン

農家直送の野菜を使用している「N 1155」。何よりも素材を重視し、スタッフ自ら生産地へ足を運んで食材を厳選。野菜本来の味を活かした料理には、素材、生産者、そしてお客様への愛情が込められている。1階は小皿料理が楽しめるバル形式、2階はコースのあるレストランと2つの食空間を用意。その日の気分やメンバーに応じて使い分けられるのがうれしい。店先では農家から仕入れた野菜も販売。訪れた際にはぜひ手に入れたい。

www.n1155.jp



be my self

ビー・マイ・セルフ

心と体を内面から美しくするトータルショップ

テレビや雑誌で活躍するRIKACOさんが手がける「be my self」。地下のスタジオではアシュタンガ、ハタ、骨盤ビューティエクササイズなど、好みやレベルに応じたレッスンが受けられる。出勤前に通える朝ヨガクラスも用意。1、2階にはオーガニック・デリ&カフェを併設。レッスン後にヨガ友達との食事が楽しめるのがうれしい。3階のアロマセラピー・サロンでは、100%オーガニックの精油を使ったトリートメントをぜひ受けたい。

<http://bemyself.jp>



Dall'orto

ダ・オルト

本格的なオーガニック・イタリアンを堪能

イタリア語で「菜園から」という意味のオーガニック・イタリア料理店。自社農場から毎朝届く新鮮な有機野菜を使った料理が味わえると人気の店だ。一押しは、無農薬の国産小麦粉でつくった自家製ピッツァ。本格薪釜で焼き上げたピッツァは、パリッとした食感とモチモチとした食感が同時に楽しめる逸品。食材は約50種類あるので、大人数でいろいろな種類を試したい。春には目黒川に面したテラス席で桜を愛でながら食事ができる。

www.dallorto.jp



studio yoggy Nakameguro

スタジオ・ヨギー 中目黒

NYスタイルのヨガスタジオがオープン!

今年1月、女性に人気のスタジオ「スタジオ・ヨギー」が中目黒に誕生! 駅から徒歩2分ほどの好立地なスタジオでは、エナジー、リラクセス、アヌサラ、マタニティ、アロマヨガなど、好みに応じたクラスが受けられる。また、テレビや雑誌でも活躍する人気講師、キョウさんによる骨盤調整プログラム「ビューティ・ベルヴィス」も用意。初心者向けのクラスが豊富なので、これからヨガを始めるならぜひ通いたいスタジオだ。

www.studio-yoggy.com



Ka Ku Ra

香食楽

栄養と愛情たっぷりの薬膳カレーを味わう

「美味しいだけでなく、食べて元気になれる料理を提供したい」という店主の思いから誕生したカフェ&レストラン。高麗人参や当帰などの漢方と、スパイス、ハーブを調合した香食楽カレーは、新陳代謝を活性化し女性特有の体の不調にも効果的。5日間かけてつくったカレーはコクがあり、食材の味と栄養がぎゅゅとつまっている。動物性のもを一切使わないベジカレーや、デトックス効果のある黒カレーもおすすめ。

www.ka-ku-ra.com

7 BOMBAY BAZAR

ボンベイバザール

有機野菜でつくったベジタブルカレーが人気!

www.hrm.co.jp/bombay/index.html

8 Manna

マンナ

スクールを併設したローフード・レストラン

www.mannafest.jp

9 Potager

ポタジェ

旬の野菜スイーツを楽しめる! 体にやさしいスイーツ専門店

www.potager.co.jp