

Doing

ヨガ

30

ヨガジャヤ Yogajayā



右●カフェや洋書店のある一角の3階。左●風が抜ける心地よい空間。春は中庭の桜が美しい。

意識を高めて自己を認識する。

国際色豊かな講師陣とオープンマインドな雰囲気が魅力のヨガスタジオ。オーナーでチーフインストラクターのパトリックをはじめ、講師はイタリア、オーストラリアなど世界各地から招集されている。初心者から上級者までクラスは多様で、様々なスタイルのヨガをレベル別に学べるようになっている。予約制ではないので気軽に通え、さらにその日の人数によっては個人の体調や要望に合わせてメニューを組んでくれることもある。朝7時からの早朝クラスは一日の目覚めを気持ちよくスタートしたい人におすすめだ。代官山／恵比寿スタジオもオープン。

渋谷区神宮前5-47-6-3F

tel.03-5766-3414

営業7:00～22:00(クラスにより変動) 無休

<http://www.yogajaya.com/>