



ヨガ初心者から上級者まで対応

いろいろなスタイルのヨガを、異なったレベルで指導してくれる。基礎クラスからハイレベルのクラスまであり。日差しを浴びながら、思いっきり体を動かしてみては？

Publication - BITEKI
Issue - 2005/6

ヨガジャヤ

yogajayā

さまざまなスタイルのヨガを
体験したい人におすすめ

いろいろなスタイルのヨガを、レベル別に指導してくれるのがここ。呼吸法を重視した「ハタ」ヨガや、ハタをもっとアクティブな動きにした「アシュタンガ」「ハタヴィンヤサ」があり、それぞれが細かくレベル分けされている。ワークショップも開催中。

↓N子も初心者クラスの「ハタ1」を体験。この日の先生はオアンシア・パトリックコーチ。カッコイイ！



↑無理なポーズはとらなくていい、というのがヨガジャヤのレッスン。ひとりひとり丁寧に教えてくれる。

表参道

MAP P.83-57



入塾案内

住 渋谷区神宮前5-47-6

※表参道駅より徒歩5分

☎03・5766・3414

● <http://www.yogajaya.com/>

料 初回体験クラス ¥1,000、メンバー登録される方：入会金 ¥10,000、10クラス回数券 ¥22,000 または 20クラス回数券 ¥40,000 を購入。メンバー登録されない方：10クラス回数券 ¥25,000。体験クラスを受けた後、単発で授業を受ける場合は1クラス ¥3,000

授業：ハタ、アシュタンガなどすべて90分の授業 ※各スケジュールは月によって異なる