

MIYAKO YOGA JAMBOREE

2023年

10月1日(日)

9:15-18:30

会場1【うみマチひろば(宮古市地域創生センター)】宮古市神林3-1

9:15 受付開始 ~ 17:00 閉館

4F 多目的ホール

9:30-10:30 みき先生

朝のひたすら太陽礼拝

シンプルなのに奥深いヨガの超有名シークエンス「太陽礼拝」を繰り返し行います。「まだやるのか…」と思う瞬間もあるかもしれませんが、やり遂げた後の爽快感はたまりません!

10:45-11:45 こん先生

徹底的に肩こりスッキリヨガ

毎日お仕事に家事に育児におつかれさま。がんばりやの民にはつらい肩こりを徹底的に緩和します。ヨガで肩こりをかなり解消させた自身の経験をもとに、こん先生が指導いたします。

13:00-14:00 すみこ先生

はじめてのゆったりヨガ

ヨガに興味はあるけど自分にできる? 身体硬いけど大丈夫? 体力ないけど大丈夫? ええ、大丈夫なんです。初心者の方向けに、ヨガを優しくわかりやすく紹介しつつ実践するクラスです。

14:14-15:15 あきえ先生

ヨガでキレイに

リンパを流してデトックスしやすい身体づくり。それから美しい姿勢も手に入れよう。スタイルアップを目指す方にぜひ参加していただきたいクラスです。女性はもちろん、男性も大歓迎です!

15:30-16:30 まり先生

中秋の月礼拝

縦方向の動きが多くパワフルな太陽礼拝に対して、月礼拝は曲線的かつ横方向の動きが多いのが特徴です。秋といえば月見。まさしくこの季節にふさわしいヨガのクラスです。ぜひ参加ください!

4F 格技場

9:30-10:30 たくみ先生

「揺らぎ」を楽しむ波のヨガ

バランスを楽しむポーズや、ゴロゴロ転がる「海礼拝」など、波をイメージしたヨガシークエンスです。動きの多い「時化」のパートと穏やかな「風」のパートに別れており、ヨガの静と動を一緒に味わえます。

10:45-11:45 るみこ先生

ガンガン燃やすアクティブヨガ

長く続いた夏の疲れを吹き飛ばして、ここでもう一段ギア上げていこう! ガンガンいこうぜ! 代謝アップ脂肪燃焼! みんなで楽しく体を動かすクラスです。

13:00-14:00 すいす先生

シェイプアップ骨盤調整ヨガ

骨盤を支える筋肉たちは美しいボディラインも欠かさない存在です。身体の要である骨盤を整えながらシェイプアップを目指します。少し頑張る場面はあるけれど、未来の自分ために気合い入れていきましょう!

14:14-15:15 すいす先生

柔軟性をアップさせるリラクソスヨガ

身体が硬いならなおさらヨガをやるべき! ヨガで身体は柔らかくなるんです! 筋膜リリースなどのワークを駆使してご自分の柔軟性の変化を実感しながらゆったりとリラクソスできるひと時を過ごしましょう。

15:30-16:30 ふみんぐ先生

腰痛緩和とアンチエイジングのための陰ヨガ

腰痛緩和とアンチエイジング。全然関係のないように思えますが、この二つ、実は経絡がとても似通っているんです。中医学とヨガをかけ合わせた不思議な世界。体力に自信のない方も安心してご参加いただけます。

1F 交流ホール

10:00-16:00

ヨガグッズ販売ブース

最新のヨガウェアやヨガマットなどを豊富に取り揃えて販売いたします。デザインや素材などを吟味しながら、自分にフィットする商品をお探してください。

会場2

17:15 受付開始

【ヨガサロンぽやにか】

宮古市藤原1-6-45

17:30-18:30 すいす先生

キャンドルアロマブリージング ~呼吸法と瞑想のタベ~

たくさんのキャンドルを灯したスタジオで、アロマオイルの芳しき香りに包まれながら、呼吸法と瞑想を行います。夕暮れから夜への時間の変遷を味わいつつ、呼吸も心も穏やかに。1日の終わりを心地よく締めくくりましょう。

参加料

1レッスン 1000円

本イベントの収益は宮古市に寄付し、自然環境の保全に役立てていただきます。皆さまがヨガを楽しむほどに、SDGsに貢献することができます。

★予約不要で参加OK

★ヨガマットレンタル可(有料)

★ヨガ会場に更衣室あり

- ・やむを得ない事情により内容が変更になる場合がございます。
- ・予約不要でご参加いただけますが、会場の規模により参加人数に制限がかかる場合があります。
- ・本イベントにおいて、ぽやにかのレッスンチケットやマンスリーパスはご利用いただけません。
- ・お車は、うみマチひろばまたはヨガサロンぽやにかの駐車場にお停めください。
- ・その他ご不明な点がある場合は、当日スタッフに尋ねるか、左記の主催者までお問い合わせください。

主催・企画

POYANICA
YOGA CULTURE



poyanica.yoga

0193-62-8778

【YOGA SALON POYANICA (藤原スタジオ)】
【Lyre Balinese Relaxation Salon】

岩手県宮古市藤原1丁目6-45

【POYANICA Yoga Institute (愛宕スタジオ)】

岩手県宮古市愛宕1丁目1-2

【POYANICA YAMADA (山田スタジオ)】

岩手県下閉伊郡山田町船越15-3-145