



岩手県最大級 ヨガ・ピラティス・フィットネス ボディーワークの祭典

# Iwate Yoga Live in Miyako Act.2



岩手県内TOPインストラクター集結!!

12/11 2016 陸中ビル3F  
オモッセホール  
岩手県宮古市  
宮町1-3-5  
**(日)** 10:00 OPEN



ミラスキー・ナタリー  
ヴィンヤサヨガ

10:20~



菊地 未来  
アシュタンガヨガ  
~自己肯定力を  
3倍高める動く瞑想~

11:40~



山下 和美  
フロルーシー  
~リズムにのせて~

13:40~



綾野 里子  
メディカル yoga

15:00~



今村 奏丈  
身体能力を  
2倍に高めるワーク

10:20~



佐藤 忍  
ハタヨガフロ  
~ 思考を手放すフロ ~

11:40~



福士 幸子  
背骨がどんどん  
柔らかくなる  
ベーシックピラティス

13:40~



高橋 久美子  
ゆだねるヨガ  
陰ヨガ

15:00~

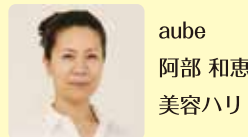


中田 幸恵  
フェイス  
コンディショニング

11:40~

Makoto  
キッズヨガ  
Ayako  
マタニティーヨガ  
親子ヨガ  
Eiko  
ルーシーダットン  
山下 和美  
バランスボールヨガ  
ほか

**参加料** 入場料 1,000円  
Aステージ 2,000円 Cステージ 無料  
Bステージ 1,000円 (donation)  
入場料のほかに、  
A, Bの各ステージレッスンは  
参加料が発生します。  
各ステージのクラスチケットは、  
当日も販売しますが、事前申し込みが優先されます。  
チケットお買い求めは、ホームページから!



aube  
阿部 和恵  
美容ハリ



care salon  
-Trunk-  
下平 茂晴

Iwate Yoga Live 実行委員会

〒027-0084 岩手県宮古市末広町 8-1 2F  
HolisticBeauty yoga & aroma Kazumi Studio 内

<http://iwateyoga.jpn.org/>  
[live@iwateyoga.jpn.org](mailto:live@iwateyoga.jpn.org)

共催: KazumiStudio Lococlan llc.  
協賛: 陸中建設(株) 朝日生命宮古営業所 (株) ユアーズホーム宮古  
フェイスサロン Heart feel (株) 丸光商事  
後援: 岩手県 宮古市 宮古市教育委員会 岩手日報社





# タイムテーブル

## 10:00 ~ 受付・オープニング

10:20~11:20 ミラスキー・ナタリー

### ヴィンヤサヨガ

身体の動きと呼吸のリズムをシンクロさせ、流れるようにしなやかにポーズを行います。ダイナミックな動きのため、ダンスと良く似ていて、体内に熱を作り出し、血液循環を促進し、発汗により身体に溜まった老廃物が浄化されます。

10:20~11:20 今村 奏丈 (LocoClan llc. 代表)

### 身体能力を2倍に高めるワーク

ヨガのアーサナを実践する上で大事になるのが、自分の身体の構造を理解し、理解した上でコントロールしていく事。丁寧に身体の声をきながらコントロールする事が「気づき」となり、感性を高めていきます。「一般的に言われているいい姿勢」の間違いと、「効率良く動くための姿勢」をヨガを通して体感していく事で、動きの質を高めていきます。ヨガ実践者に関わらず、身体を使う仕事をされている方、アスリートの方、日常生活で身体に不調を抱えている方にも。

10:30~11:20 Makoto

### キッズヨガ

ちびっ子大集合!

11:40~13:00 菊地 未来

### アシュタンガヨガ ~自己肯定力を 3倍高める動く瞑想~

呼吸と動きの連動を一定のリズムで繰り返すことによって、「頭の中の余計なおしゃべりが減る」体験をします。今この瞬間、ここにいる、自分自身に起きることを丁寧に味わう、マインドフルネスなヨガです。

11:40~13:00 佐藤 忍

### ハタヨガフロー ~思考を手放すフロー~

ハ=吸う息、タ=吐く息のこと  
ヨガの基本を踏まえチャレンジポーズも合間に入れながら、呼吸とともに流れるようにポーズを続けます  
フローを意識し繰り返し行うことで、形や上手にアーサナを取ろうとする気持ちを放り、手放していきます。ただ、気持ちいい感覚だけに意識を向けて。

11:40~12:20 山下 和美

### バランスボールヨガ

関節に負担をかけず、体幹を意識しながら、インナーマッスルを整えていきます。アップテンポの曲を使い有酸素運動も行うので全身の代謝が上がります、痩せやすい体になります。

11:40~12:40 中田 幸恵

### フェイスコンディショニング

フェイスコンディショニングとは、筋肉とリンパに働きかけ整えることを目的としており、血流改善、リフトアップ、しわ改善等に役立ちます。(テキスト付)

13:00~13:40

休憩

13:40~14:40 山下 和美

### フロールーシー ~リズムにのせて~

音楽に合わせたレッスンほろも楽しく、ストレス解消に。ダイエットや引き締まったボディライン作りにも最適。タイ式ヨガ・ルーシーダットンポーズを、曲のリズムのせることで、呼吸の回数が増え、体温が上がり脂肪燃焼効果が期待できます。

13:40~14:40 福士 幸子

### 背骨がどんどん柔らかくなる ベーシックピラティス

あなたの背骨、柔らかいですか?それとも固いですか? 60分で背骨に柔軟性があつた事を体感出来るピラティスレッスンです。初心者の方にはもちろん、YOGAのレッスン前にもオススメです!

13:30~13:50 休憩

13:50~14:20 Ayako

### マタニティーヨガ

妊婦さん向け。安心して行えるポーズや呼吸法で、腰痛や肩こり、むくみなどの不調を予防・緩和。妊娠中の心身のバランスを整えることで、健やかな妊娠生活を送るココロとカラダを育みます。

15:00~16:00 綾野 里子

### メディカル yoga

リンパ、血液の流れを良くし、又東洋医学でいう所の気脈を刺激し、西洋医学の出で来た症状を抑える医療ではなく(頭痛を薬で麻痺させる)不調になりにくい身体を自分で整えて行く事を目指します。身体を調えている様で、一緒に心も整える事が出来るヨガ。

15:00~16:00 高橋 久美子

### ゆだねるヨガ 陰ヨガ

ひとつのポーズに数分程度とどまり、一時的に血や気の流れを停滞させます。ポーズから解放されたあとにそれらの流れを感じていきます。じわっと広がっていく感覚や、しびれの感覚、ボカボカとした暖かい感覚、人それぞれの感覚で感じていきます。

15:00~16:00 Eiko

### SEN マッサージ & タイ式ヨガ・ルーシーダットン

~冷え性改善!温BODY作り~  
SENとは、身体のエネルギーの通り道。セルフマッサージと、ルーシーダットンで体を気持ちよく動かし、温BODYを作って冬に負けない体を目指しましょう。

サロン「オープン」

整体「trunk」

### ~美容はり~

専用の痛みの少ない極細はりを使用。肌を引き締め引き上げるリフトアップ効果はその場で変化がわかるほどです。

むくみ、くすみ、クマ、小じわ、眼精疲労、鼻づまり などに効果的です。

お顔のツボは胃腸とつながっているので胃腸の動きも良くなり、リラックス効果も高く、初めは緊張している方でも眠ってしまうほどです。

一般的な整体とは違って、全身の「クセ」を修正していきます。身体のクセは日常生活の中で無数に作られ、複雑に絡みあっています。ヒトの身体はテントのようなモノで、どっか一部が引っ張りすぎると他の部分が弛んだり、引っ張られたりします。

基本的に「揺らす」【抑える程度に押す】施術で、癒着を取り、引っ張り合いのバランスを取る優しいけど終わった後のスッキリ感が強い手法です。

## チケット

A ステージ 1,000円

B ステージ 1,000円

C ステージ 無料 or donation

有料ブース

※各ステージには定員がございます。定員に満たない場合には、当日もチケット販売しますが、事前申し込みが優先されます。

## 物販エリア



陸中ビル3階 オモッセホール  
岩手県宮古市宮町1-3-5 <宮古駅から徒歩8分>  
○近隣の有料駐車場をご利用ください。



ヨガウェア・ヨガグッズ・アロマグッズ・ヨガマット体験コーナー