

アジア最大級  
5万人が来場する  
ヨガの祭典!!

# yoga fest

ヨガフェスタ横浜2019



## 『トライアルクラス』

### TRIAL CLASS 2019

6月初旬に始まったトライアルクラスのインストラクター選考。応募資格はヨガ指導歴4年未満で、トップティーチャーになりたいという強い思い。今年は150件を超える応募を頂き、スタッフによる選考も非常に難航しました。最後のチャレンジと応募していただいた方、昨年のリベンジをしようと再チャレンジしていただいた方、動画にオリジナリティを加えてありっただけの思いを込めていただいた方、色んな方がいらっしゃり、何度も打ち合わせと審議を重ねて15名のインストラクターが決定いたしました。

クラスを担当して下さった15名の先生は、ヨガのスタイルもバックグラウンドもそれぞれですが、きらりと光る個性とヨガを伝えたいという思いをお持ちの方ばかり。いつもとは違う環境で緊張や戸惑いもありましたが、3日間それぞれ45分のクラスを個性豊かに彩って下さいました。



### DAY1 9/14 SAT

初日のスタートを切ったのは大阪を拠点とするYurika先生。Vinyasa&Mindfulnessでメリハリのあるクラスに。続いては書類エントリーから気合い十分のYoshi先生による美脚ヨガクラスで、土屋愛先生によるパワーヨガは強度もしっかりある内容。そして、アクロバティックな特技も披露してくれた石川紗椰先生のレッスンの頃は参加者の熱気でドームの温度も最高潮に!最後はうつだあずみ先生による癒しのlove myself yogaでゆったりとした時間が流れていました。

### DAY2 9/15 SUN

3日間のうち、最もクラス数も多く、よりバリエーション豊かな内容になりました。そんな2日目のトップバッターは嶋彩花先生。先生のキャラクターとレッスン内容の相乗効果でドームの中はたちまち癒しの空間に。2クラス目のGauri木実先生のオリジナリティあふれるSpiritual Flow Yogaからバトンを受け継いだのは、安定感抜群の田中香先生。田中先生、YACCO先生、Aki先生はチャクラウォーターをご持参くださり、しっかり宣伝まで!そんなYACCO先生のレッスンはチャクラを意識した呼吸のクラス。香港出身のAki先生のクラスは日本ではあまり体験できないポーズも交えたハタヨガでしっかり体を温める時間に。そして最後は、勇気を出して応募して下さったMAARI先生によるビューティシエブヨガで幕を閉じました。



### DAY3 9/16 MON

最終日の3日目はあいにくの雨でしたが、笑顔が素敵な関江未先生のslow flow yogaでドームの中は気持ちの良い空間に早変わり。2クラス目の竹田優香先生はチャレンジポーズも加えたヴィンヤサでホットな時間をつくりあげていました。3クラス目の南舞先生は関先生や竹田先生とはがらりと雰囲気を変えて、カウンセリング要素を加えたクラスに。3日間のトリを務めたのは熊本で活動していらっしゃる吉本憲太郎先生でした。涙あり笑いあいのクラスはトライアルクラスならではのかもしれません。

レッスンで使用された持ち運びができる「一生ものマット」  
プラネットサダナ 4.2mm

第5チャクラの青をイメージしたヨギーの必須アイテム  
チャクラウォーター No.5



<https://new.yogamat.jp/category/26/>

<https://new.yogamat.jp/category/20/>

ヨガワークスは今後もヨガを生業とするインストラクターの皆様を応援します

## 😊 トライアルクラス参加者の声

- オーディションを通過しているだけあって、効果をきちんと伝えかつ笑みもありシークエンスも良かったです。45分の短い時間でしたが、しっかり身体を動かせて大満足です。また、参加したいです。
- 声かけの抑揚で、集中するときや楽しくするときのメリハリがあり、終わったときに来て良かったと思いました。これからもずっと応援しつつ、私自身も刺激をいただいたのがんばります!!
- 一生懸命レッスンをしてくれている感じがとても伝わってきました。
- 45分はあっという間で、一時間のクラスも受けてみたいと思いました。声が柔らかく、でもハキハキと聞きやすかったです。
- とても楽しく参加させていただきました。普段受ける機会がなかった先生のレッスンは、新鮮でワクワクする楽しみがありました! 本当はもっとも受けたかったのですが...このような機会がまたたくさんありますように!!
- いつも自分がやっているヨガの先生達しか分からないので、こんな先生がいるんだ、こんなやり方があるんだって視野や興味が広がるいい機会になりました。またぜひイベントに参加したいです。楽しかった!!
- ゆっくりと丁寧な展開がとても印象的でした。又同じ先生のクラスに参加したいです。
- 初めてトライアルに参加しましたが、皆さん、とても分かりやすい声だし、トライアルにはもったいないくらいでした。
- 初めてのヨガフェスタがとても充実した体験になりました。

- 今回レッスンを受けた先生のお名前を、いろいろなところで聞けるようになったら嬉しいです。
- 皆さん、堂々とレッスンされていたので安心して受講できました。
- 先生毎にカラーがあって、とても楽しかった!45分あつという間でした。
- 今後も関東の方でも少しずついらっしゃる機会が増えてももっとたくさんの方に受けていただきたいなあなんて思いました。
- 誠実なティーチング、お人柄の良さを感じるお声かけ、そしてヨガへの真っ直ぐな姿勢に感銘を受けました。またもう一度クラスを受けられるよう祈って応援しております。ステキなひと時をありがとうございました。
- 皆さん自分の個性と経験を生かしてそれぞれのヨガへの思いを伝えられており素敵なレッスンでした。これからもご自身のヨガを深めながらヨガを広めていってください。
- ポーズの難度もスピードも期待していた通りで気持ち良いクラスでした。ただ、説明が少し足りない点があり左右がわからない時がたまにありました。リードの仕方が改善されるとより良くなると思いますし、来年もヨガフェスタでお会いできることを期待しています。
- 機会があったら是非、次回はスペース的にももう少し余裕のある場所でレッスンを受けてみたい。
- 今回のレッスンをきっかけに先生のインスタを拝見したら、各所で活動をされていることを知りました。ぜひ今後は関東圏でもイベント活動増やしていただき、その際はぜひ参加したいと思います!
- 人生初のヨガでした!とても楽しくてさっそく地元のヨガ教室に通うことになりました。ありがとうございました。



満員御礼!リピート率も高いSUPヨガ体験レッスン今年も開催!!  
笑い声が響き渡り、楽しい2日間となりました! 2019  
suppyogafest



8台のボードを中央のドックで繋げたスタイルだから見知らぬ人とも一体感が生まれます。体験者のみなさん、落ちないように必死!ドボンすると自然と拍手が沸き起こります(笑)

綿本彰先生!  
楽しく思わず  
記念撮影♪

日本社団法人サップヨガ協会  
理事の田中律子さんもご来場!!

Let's do suppyoga together!!

Toning

FUN

Relaxing

# FUN! RELAXING!! TONING!!! SUP YOGA

## WHAT IS SUP YOGA?

新感覚のヨガとして人気上昇中・常夏ハワイ生まれのSUPヨガ。大自然を感じながら海で行うSUPヨガと並行して注目されているのが、屋内プールで行うSUPヨガです。天候や時間帯を問わず楽しめ、安全に、また手軽に楽しめるのが魅力。

日本でも定期的に養成講座が開催されています。ヨガの資格をお持ちの方ならどなたでも取得可能。ここでは屋内プール用に開発されたSUPヨガ専用ボードと資格についてご紹介します。



日本社団法人サップヨガ協会

SUPヨガについて気になること聞いてみました!!

## SUPのレッスンと陸上ヨガのレッスンの違いは?

テクニックとして、バランスを取りやすいように足の位置を広げるなどがあります。水上も陸上もどちらも重要ですが、要素が異なります。陸上でのヨガは、日常の中での安定や集中力が広がる時間として、フォーカスが自身や内側へと向かっていきます。水上でのヨガは、非日常感と不安定なバランス感を感じる事が先ず違います。そのため、体幹を鍛え整える効果を陸上よりも期待できます。そして、水の揺らぎが感じさせてくれる癒しと浄化は、言葉に表現し難いです。実際に体験いただくのが一番だと思います。

## プールと海での違いは?

大きく違うことは、天候が影響するかしなないかです。陽射し、風、波の有無。プールは、天候や環境に左右されることがありません。

ですから、安定的にレッスンやイベントが行われる安心感があります。海は、自然そのものなので毎日変わります。コンディションが同じ日はほぼないでしょう。事前に予測できる事と出来ない事があります。だからこそ、その日に出来る気持ちよさや、ふと現れた景色に心を奪われる感動があります。



## SUPインストラクターになるには??

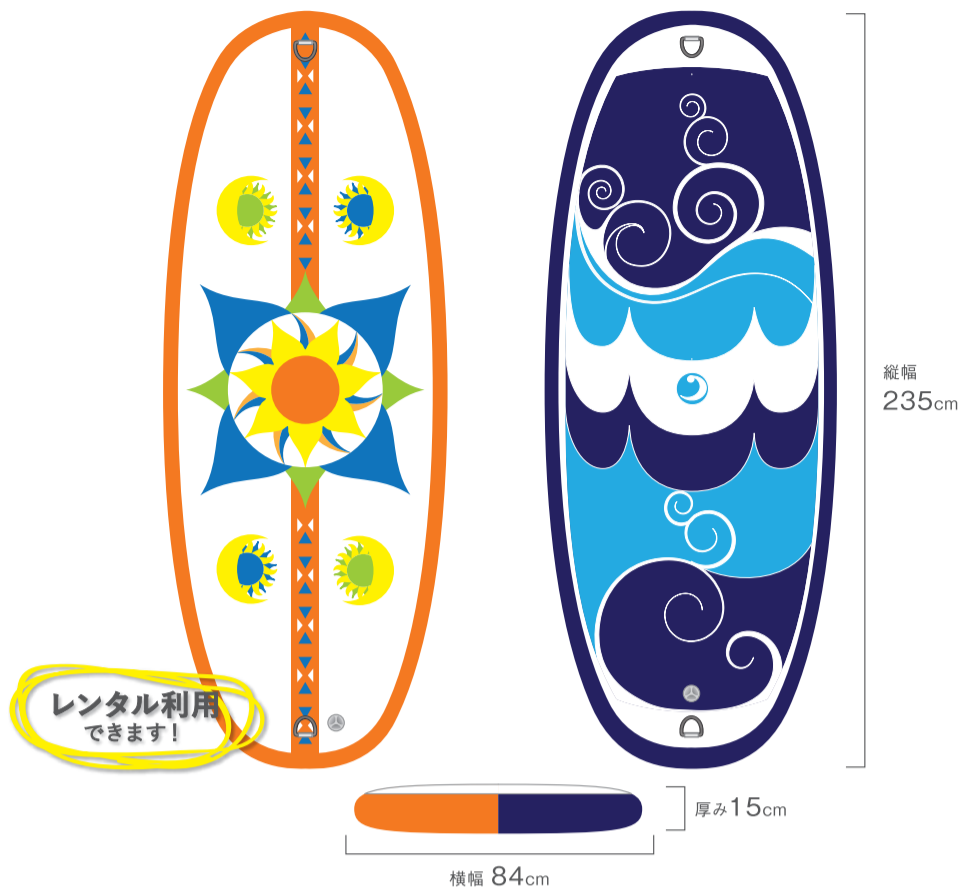
## SUPインストラクターって誰でもなれますか?

ヨガと自然、アクアスポーツが好きであることが大前提だと思います。どなたでも目指していただくことは出来ますが、当協会では、受講対象者様に一定の基準を定めております。本講座を全日程ご受講いただき、座学と実技のテストを合格した方へ日本サップヨガ協会認定インストラクターの資格を発行しています。合格できなかった方には、フォローアップ講座、再テストの制度もあります。

## ヨガの資格がなくても大丈夫ですか?

ヨガの資格は、取得済みの方が講座受講の対象となります。各団体のヨガ指導者のライセンスを取得なさっている方、もしくは、ヨガ指導者として3年以上の実務経験をもちの方が受講条件となります。ただ、サップヨガインストラクターを志されてから、ヨガ資格を取得される方も今までいらっしゃいましたので、ご相談があればサップヨガ協会事務局までお問い合わせください。

日本初!! ニーズから生まれたプール専用SUP YOGAボード



レンタル利用  
できます!

厚み 15cm  
横幅 84cm

Sun Dance,  
Moon Shine

サンダンス・ムーンシャイン

YOGAボディカルトレーナーズスクールとコラボレーションした「サンダンス・ムーンシャイン」は、太陽と月をモチーフにした鮮やかなデザインが特徴。手足の位置を定めるための目印が見やすく、SUPヨガ初心者から経験者まで楽しくエクササイズが出来ます。

空気を注入して使用するインフレータータイプのSUP YOGA専用ボード。ロング、ワイドサイズで安定感とクッション性があり重心をとりやすい。使用しない時は、空気を抜いてコンパクト収納。

Ocean

オーシャン

一般社団法人 日本サップヨガ協会とコラボレーションした「オーシャン」は、プールになじむ青の濃淡グラデーションが爽やか。波のモチーフには、プールの上でも海を感じながら、SUPヨガを楽しんでもらいたいという思いが込められています。

【YW-E447-C(積番号)】 ¥120,000(参考上代価格)(税抜)  
サイズ 縦235cm×横84cm×厚み15cm  
重さ 10kg  
素材 ポリ塩化ビニル(本体) EVA(パッド)  
生産国 中国

## 泳げないとダメですか?

水が怖くなければ大丈夫です。泳げない方向への対応方はありますが、泳げた方が水辺で安心かと思えます。

## SUPヨガ用のウェアってありますか?

水陸両用のウェアは、多くのブランドから出ています。ROXY、SPOUT、LEONAなど、UV機能や、速乾性に優れているながら、おしゃれなSUPヨガ用ウェアは、機能的な上に、気分を上げてくれるのでチェックしてみてください。

## 費用と今後の養成講座スケジュールを教えてください!

【プールサップコア】 ¥120,000 (税別)  
\*早割: ¥115,000 (税別) 開催日の1ヶ月前まで申込完了) +19,000 (税別) で2泊3日 朝食2回食2回付

【第2回プールサップコア指導者養成講座】  
2020年2月予定 静岡県(伊東マリンロード)

養成講座に関するお問い合わせ

一般社団法人  
日本サップヨガ協会  
http://jsya.or.jp/



SUPボードに関するお問い合わせ

有限会社ヨガワークス 営業担当  
sales@yogaworks.jp  
03-3544-1886 (平日10時から18時)



レンタルについては?

どこでできるの?

ボードの詳細は?

https://www.yogaworks.co.jp/lab/poolsup/

ヨガプレス #139 増刊号 2019年10月号

2019年10月31日発行

企画・編集 有限会社ヨガワークス

〒104-0061 東京都中央区銀座3-10-15 東銀2ビル2F

Tel:03-3544-1886 Fax:03-3544-1884

ブランドサイト http://www.yogaworks.co.jp/

取扱店専用サイト https://new.yogamat.jp/

配信停止をご希望の方は、取扱店登録名、ご担当者様名、お電話番号を明記の上、下記メールアドレス宛にご連絡ください。mail:sales@yogaworks.jp / 表示価格は全て税抜きです。実際の商品と写真が異なる場合があります。サービスの展開期間は予告なく変更される場合があります。本フリーペーパーの掲載写真・文章・イラストの無断転載を禁じます。すべての著作権は有限会社ヨガワークスに帰属します。©YOGA WORKS co., Ltd. All rights reserved.

Follow us!

@yogaworkscojp



＝編集部をつぶさき＝

毎年横浜ヨガフェスタで好評いただいているSUPヨガ。会場内でもひととき大きな歓声と拍手がわきおこっていました。「普段できないアーサナもSUPヨガのレッスンに通っているうちにできるようになりました」という声も! 定期レッスンも開催されていますので、ぜひWebからチェックしてみてください!

