



# YOGA WORKS LAB

Made in Japan のものづくり

## ヨガザフの製造現場に行ってきました!

硬すぎず適度に沈むことで、長時間の正しい姿勢を自然にサポートしてくれる「ヨガザフ」は、瞑想やプラナヤマの際に使用していただきたいアイテムです。

このふんわりとした独特の座り心地の秘訣は、日本国内にある工場で作業する職人さんの手仕事にあります。1週間に限られた数のみ生産するというヨガザフの制作工程には、生地を裁断する人から縫う人、綿を詰め、最後の仕上げを行う人など、職人達の熟練の手作業に支えられ、ひとつひとつ丁寧に作られています。ふんわりとした中身の「あん」に使うのは、有機の落ち綿をリサイクル。使用した後は、周りを軽く押すだけでふんわり感が蘇ります。

機械を使って綿入れする大量生産では実現しない日本のエコ&スローなものづくり精神が活かされたヨガザフは、お部屋のインテリアに加えることで、気軽に「瞑想してみようかな」と思わせてくれそうです。色はどのスタジオにも馴染みやすいピンクプラムと清楚なラベンダーの2色展開。



Meditation Partners



# 10 ヨガベルト・ヨガブロックでできるポーズ vol.1

## 奥野恵子先生とヨガベルトの場合

### スプタ・パダングスターサナ Supta Padangusthasana

【仰向けで足を広げるポーズ】

ベルトを使ったポーズ、体の中に空間を作り、正しく安全なアライメントを保つ手助けをしてくれるので、手足の長さや柔軟性に関係なく、どんな方でもポーズの効果を十分に得ることができます。ロングタイプのベルトは、普段長さが足りないと感じられている長身の方に役に立ちます。Supta Padangusthasanaでは、ベルトで輪を作り、天井に向けた方の足の付け根と床に着いた方の足の裏にかけて、バックルを足の付け根でしっかりと締めます。それから上げた方の足の裏にもう一本のベルトをかけます。このポーズでは、縮みがちな体側を左右均等に伸ばすことができる他、股関節にスペースを作り、骨盤の左右のバランスを整えることができるので、仙腸関節周りの痛みにも効果的です。実際にこのバリエーションを行うことで痛みが緩和されたという生徒さんも多くいらっしゃいます。ポーズの注意点: 足の付け根のベルトが股関節に空間を作る役割をしているのを感じましょう。持ち上げた脚側の腰が横に飛び出ないように意識すると体側が左右均等に伸びますよ。



### 奥野 恵子 先生

ロサンゼルスでアイアンガー指導者であり、Yoga Journalのアーサナコラム執筆者マール・アプト(Marla Apt)のアシスタントを3年間務めた後、帰国。現在、東京を拠点に活動中。SHIZENヨガスタジオで指導する他、アンダーザライトでは指導者養成講座の講師を担当している。アライメントへの理解と分かりやすい説明で評価の高いレッスンが人気。



ヨガベルトの使用頻度 ▶ ほぼ毎回(レッスン時・練習時共)

ヨガベルトは、正しいアライメントを保ちたいときに役立つツールです。私自身、リストレイブポーズやスプタ・パダングスターサナ、ポーズのバリエーションを出したりするときによく使っています。

先生に会えるスタジオ

**SHIZEN YOGA**  
東京都武蔵野市吉祥寺南町 2-5-9 エントピア吉祥寺 201号  
TEL:090-3814-4488

2004年3月にドミニカ・岸ヶ野により設立されたSHIZEN YOGAは、ドミニカの「自分の愛するヨガを多くの人々と共有し、生徒のニーズにより応えたい」という気持ちから、少人数制でインストラクターと生徒が密に話せるスタジオとなっています。

■スタジオのレッスンスケジュール  
<http://shizenyoga.com/j/schedule/index.html>



さらに詳しく!



<https://www.yogaworks.co.jp/labo/beltblock10way01/>



# RANKING

ヨガワークス社員がオススメする  
マットバッグランキング2019!

マットと一緒にそろえたいのがマットバッグ。使用マットや使用シーンによって、バッグに求めるものも様々です。今回は取扱店様からのご意見や各社員のリサーチをもとにランキング形式でオススメのマットバッグをご紹介します。年始に向けての買い替えやスタジオにいらっしゃる生徒さんへオススメする際の参考になれば嬉しいです。

1 フローラ



価格:4,100円(税抜)  
サイズ:高さ約73cm 幅約18cm  
素材:綿・ポリエステル  
生産国:インド

フローラ模様を丁寧に織り込んだ光沢のあるジャガード織が美しいイエローゴールドのこのバッグ。ヨガマット3.5mmなら2枚収納できるゆとりサイズ。プラネットサダナの持ち運びにも。

2 キャリーロープ



価格:1,000円(税抜)  
長さ:約165cm  
素材:ポリエステル  
生産国:台湾

くるくるとまるめたマットを簡単にほさんで、持ち運びができるロープをいつもヨガバッグに。かさばらず、お求めやすいお値段も魅力。マットの色やデザインを見せたい!という方にオススメ。

3 マットバッグ



価格:2,000円(税抜)  
サイズ:高さ約67cm 幅約17cm  
素材:綿  
生産国:台湾

マット、ヨガウェア、ラグなども収納できる軽いマットバッグ。これひとつでスタジオへ行きちゃいます。

4 ネットバッグ



価格:2,000円(税抜)  
サイズ:高さ約70cm 幅約13cm  
素材:ナイロン  
生産国:台湾

通気性がよく手入れのしやすいネット製。ショルダークラスの長さ調節可能なアジャスター付き。スタンダードなだけに重宝する斜めがけのマットバッグ。

他にも色々

メッシュバッグ (ポケット別) 800円(税抜)



超軽量!超シンプル!  
中に入れたマットカラーがちらっと覗くデザインで、通気性も抜群です。

メッシュバッグ (ポケット別) 1,000円(税抜)



ベルトやハンドタオル収納可能なポケット付き。トップオープンタイプのマットバッグは、お部屋のマットの収納にも便利。

# PRESS INFORMATION

人気ヨガ雑誌Yogini連載第3回・  
弊社代表のインタビュー記事掲載  
ヨガワークスの『安定感』とは??

YoginiVOL.73 P92ヨガワークス連載(全6回)!弊社代表綿本がヨガワークスを立ち上げて以来、追求し続けてきた理想のヨガマットとは?前回号で特集した「プラネットサダナ」についても触れています。



11月20日発行/エイ出版社

YOGA WORKS  
インストラクターなら一度は触れ  
信頼している日本初のヨガブランド

日本初・東京発のヨガブランド  
「安定感」とは?

Yogini Vol.73

P92-P93 ▶ ヨガワークス連載・全6回  
【掲載商品】  
・THE BLACK MAT  
・PLANET SADHANA

P125 ▶ Yogini Information  
【掲載商品】  
・PLANET SADHANA

## 祝 Webカタログのご案内

これまでたくさんのご要望をいただいております。商品カタログのPDF版ですが、ついにご案内できるようになりました。

完売商品や在庫限り終了商品もPDFデータをご用意しています。スタジオにいらっしゃるお客様へのご案内にご利用ください。

PDF ファイルのダウンロードはこちらから

カタログ



[https://www.yogaworks.co.jp/img/lib/catalog/catalog\\_2019.pdf](https://www.yogaworks.co.jp/img/lib/catalog/catalog_2019.pdf)

訂正内容のご案内



[https://www.yogaworks.co.jp/img/lib/catalog/catalog\\_2019\\_errata\\_191114.pdf](https://www.yogaworks.co.jp/img/lib/catalog/catalog_2019_errata_191114.pdf)

カタログ冊子郵送は、ご希望部数と送料先を併記の上、下記よりお申し込みください。

<https://new.yogamat.jp/apply.html?id=APPLY1>

# MONTHLY PICKUP SHOP/STUDIO

## AROMA YOGA STUDIO SHRI

誰かのために頑張っている女性が、穏やかな気持ちと充実の笑顔になれるスタジオ



2016年に静岡県の伊豆長岡に設立された、アロマの香りに包まれながらヨガを楽しめる女性のためのスタジオ。  
「スタジオカラーがピンクとパープルなので、レンタルマットは全てヨガワークスのヨガマットで、きれいにグラデーションで並べることが夢でした!とおっしゃって下さるスタジオにはヨガワークスのヨガマットが素敵に収納されていました。  
アロマの心地よい香り先生の素敵な笑顔に癒される伊豆のパワースポットスタジオです。

*wrapped up in the aroma*



様々な魅力的なイベントも写真は天然の素材を使って作る「うる艶」グロスリップ



体のパーツを意識したポテンシャルのレッスンを人元(近隣の漢方薬局の先生とコラボ)「ヨガ」「図解読本」「デトックス」等の講座も開催

アロマの香りでリラックス!是非癒されにいらしてください

### スタジオメモ AROMA YOGA STUDIO SHRI



伊豆長岡温泉の玄関口にある日当たりの良い開放感のあるスタジオ。季節に合わせたアロマスプレーやオイル、リップグロス等のアロマクラフト講座も開催中。  
<http://aromayoga-shri.com/>  
〒410-2201 静岡県伊豆の国市古奈430-1 和光ビル4F



SHRI 代表 伊海美雪 先生

## 2019-2020年末年始休暇前後の発送について

いつも弊社商品をご愛顧いただきまして、誠に有難うございます。年末年始の発送は、以下のとおりです。

2019/12/28(土)~2020/1/5(日)	年末年始休暇
2019/12/27(金)~2020/1/6(月)	発送業務休止

以下、休暇前後の発送スケジュールをご案内申し上げます。

休暇前最終発送  
2019/12/26(木)  
代金引換 ▶ 15時までのご注文分  
銀行振込 ▶ 15時までのご入金確認

休暇後発送開始  
2020/1/7(火)

ご注意ください!!  
2020/1/7(火)  
到着指定はお受けできません

※北海道・中国地方・九州・四国・沖縄は、1/8(水)  
※伊豆諸島・小笠原諸島・その他離島へのお届けは、ご希望に添えない場合がございます。  
※休日前後は、物量が非常に多く、遅配される場合がございます。予めご了承くださいませ。

## 繋がる 取扱店制度について

ヨガワークスでは取扱店という制度を設けております。



登録によって活動に役立つヨガワークスの商品を卸価格にてご購入いただけます。

ヨガインストラクターの方のヨガの勉強やビジネスへの投資の軽減を目指し、必要とされるヨガマット、プロップスの安価での提供を通し、浮いた金額を自己投資に活用して頂くことを目的としています。

対象: ヨガスタジオ・教室、個人のヨガインストラクター、また小売業の皆様



取扱店についての詳しい情報・ご登録はこちら

<https://new.yogamat.jp/sc/whatsdealer.html>

最新の商品在庫状況などはこちらから ▶▶▶ [new.yogamat.jp](http://new.yogamat.jp)

