

## SAUCA/サウチャの実践



How to care

プロップスの  
お手入れ方法

どこへ行くにもウイルスが気になる今日この頃。

家にいる時間も増え、ストレスも溜まりがち。そんな時にもストレス解消、免疫力アップに効果的なヨガはおすすめです。

しかし、狭い空間でのレッスンやヨガマットの衛生面が気になってヨガから遠のきがちな方も多いのではないのでしょうか。

そこで、今回はプロップスのお手入れ方法をご紹介します。サウチャは純粋・清潔であること、という教えですが、身の回りをきれいにすることで、自分の気持ちも穏やかにスッキリしてきます。

こんなときだからこそ、穏やかで平和な気持ちで様々なことと向き合うことで、何かが変わり始めるかもしれません。

プロップスも心も清潔にサウチャを実践してみませんか。

## ヨガマット

【基本のお手入れ】\*開封時・使用ごと\*

NEEDS▶軽く湿らせた布と乾いた布・各1枚

## STEPS

- ① 軽く湿らせたやわらかい布で、マット全体を拭きます。(汚れや汗が気になる時は、布やスポンジに石鹼や肌に優しい中性洗剤を水・ぬるま湯で薄めた液を含ませ、汚れた部分を拭き取ります)
- ② 残った水分を乾いた布で拭き取ります。
- ③ 完全に乾いたことを確認したら、ロール状に巻いて(折りたたみタイプは畳んで)収納しましょう。

【特別なお手入れ(丸洗い)】\*汚れが気になる時\*

NEEDS▶軽く湿らせた布:1枚・乾いた大きめの布:1~2枚・A液:石鹼や肌に優しい中性洗剤を水・ぬるま湯で薄めた液

## STEPS

- ① マットを濡れた布やシャワーで湿らせ、表面の埃やゴミを取り除きます。必要に応じて部分的、または全体的に「A液」を浸した布やスポンジなどで軽く表面を滑らせます(擦らないように注意します)。
- ② 表面をよく洗い流して洗剤が残っていないことを確認したら、乾いたバスタオルなどの大きめの布で水分をふき取ります。
- ③ 風通しの良い日陰で完全に乾燥させたら、ロール状に巻いて(折りたたみタイプは畳んで)保管しましょう。

## POINT

マットは洗い流した後、バスタオルを使ってサンドイッチして端から巻く、上から踏むなどして水分をタオルに移します。2枚のタオルを使うとより簡単です。

## CAUTION

トラベラー・ライト(天然ゴム素材)やピラティスマットは丸洗いに適しませんので、表面を軽く拭いて清潔に保つお手入れをおすすめします。

【+α トラベラーライトのお手入れ】

汚れの気になる場所をお酢(水で10倍に希釈したもので拭くと汚れが落ちやすくなります)。

## ワッフルヨガラグ

ウイルス対策にはヨガラグの併用もおすすめ!

## STEPS

洗濯機で丸洗い

## CAUTION

色落ちや色移りの恐れがありますので、単独で洗濯してください。

中性洗剤を使用し柔軟剤のご使用はお控えください。タンブラー乾燥機の使用を避け、風通しの良い場所で陰干し乾燥させてください。

滑り止め部分にはアイロンをかけないでください。

## ヨガブロック

NEEDS▶軽く湿らせた布と乾いた布・各1枚

## STEPS

- ① 軽く湿らせたやわらかい布で、ブロックを拭きます。
- ② 残った水分を乾いた布で拭き取ります。
- ③ 完全に乾いたことを確認したら収納しましょう。

## ヨガベルト

## STEPS

洗濯機で丸洗い(ネットに入れてください)

## CAUTION

色落ちや色移りの恐れがありますので、単独で洗濯してください。

洗剤を使用する際には、中性洗剤を使用してください。タンブラー乾燥機の使用を避け、風通しの良い場所で陰干し乾燥させてください。

■自分自身の手や体を清潔に保つ

■ヨガマット・プロップスを清潔に保つ

まずは手洗いやうがいを徹底し、細菌やウイルスを体の中に入れないことが大切です。そして、レッスンが終わったら適切なお手入れをして、細菌やウイルスを広げないように気を付けましょう。安心・安全・リラックスと素敵なヨガタイムをお過ごしください。



詳しくはこちら


<https://www.yogaworks.co.jp/products/care/>

新型コロナの  
逆境をバネに!



ONLINE LESSONを開始されたお取扱店様を紹介いたします!

## yogaspace slow



広島県呉市の完全紹介制ヨガスタジオ。『オンライン化を余儀なくされた今だからこそ、会員同士のつながりを大切に、アナログな部分をこれからも大切にするヨガスタジオでありたいと思います。』


<https://www.yoga-slow.com>

@yogaspace\_slow

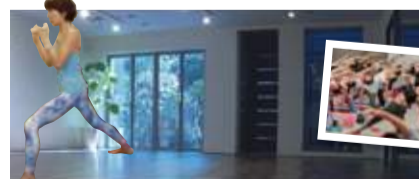
## TAKT EIGHT



東京都八王子市のヨガ・ピラティススタジオ。『中村尚人によるアーサナ塾やファンクショナルローラーピラティスなど多彩なレッスンをご用意しております。経験豊富なインストラクターが、オンラインでも的確に身体の使い方を伝えます。』


<http://www.takt8.com>
<https://ameblo.jp/takteight/entry-12587550376.html>

## BMY BODY &amp; MIND YOGA



美しく、若々しく、心地よく・ヨガ考案者「峯岸道子先生」のスタジオ。『このような状況でもご機嫌な毎日過ごす為、ヨガの恩恵を受け取っていただきたい。ONLINEレッスンでも期待通りの成果を生み出すことをまず第一の使命として捉えています。』


<http://bmy-studio.com>
<https://www.shop.bmy-studio.com/>

## 澤畑 ちぐさ



~yoga fladaa~お家でゆったりオンラインヨガ「初めての方も安心してご参加頂けるよう少人数制で1人1人を丁寧にサポートしたオンラインヨガクラス。スタジオ以上に繋がりや心地良さを感じて頂けるよう、お家だからこそ出来る様々なレッスンをご提供しています。』


<https://mosh.jp/chigusa-yoga>

@chigusa\_1217

ヨガワークスは、これからもヨガを愛する皆様のご活躍を応援いたします

## PICK UP ITEM

あなたのお気に入りは何？  
おうちヨガにぴったりの商品をご紹介します

在宅勤務の前に、仕事で疲れた体をほぐす夜に、ちょっとした隙間時間に、おうちヨガはいかがですか？人の目を気にせず自分のペースで出来るおうちヨガ。リビングでも、おうちの庭でも、マットを一枚広げればそこはもうあなただけの特別な空間に。

### Entry 1 Traveler Series

小さくたたためて収納に便利なのがトラベラーシリーズ。180cmと長めの「トラベラー・トゥ・ゴー」はシャワーサナでも身体がはみ出しにくいサイズ感ながら、小さく折りたためるのがポイント。撥水性があるので、汚れたら水洗いできるのも◎もっちりとした触感とグリップ性は一度使ったらやみつきに。  
旅するヨガマットをテーマに様々なカラーが登場してきた「トラベラー・ライト」。1mmの薄さながら確かなグリップを兼ね備えた天然ゴム製。約A4サイズまで折りたたみが可能。おうちに居ながら、旅先でヨガをしているような気分にしてくれる一枚。

### Entry 2 ZA MEDITATION MAT

一枚四役の優れた「坐 メディテーション マット」。縦にパタパタと折りたためるヨガマット。坐骨をサポートする独自のデザインで快適にメディテーションを。広げれば180cmのロングサイズで、マットとしてももちろん本格派！これ1枚で「ヨガマット」、「ブロック」、「ボルスター」、「ザフ」として活用できる万能プロップス。



【YW-A112-C099】¥5,000 (税抜)  
重さ 750g  
素材 TPE(熱可塑性エラストマー)・NR(天然ゴム)  
生産国 台湾



【YW-A116-C(色番号)】¥6,800 (税抜)  
重さ 950g  
素材 NR(天然ゴム)  
生産国 台湾

### Entry 3 Yoga DVD

一人でヨガって…どうしたらいいの？そんなときにはこのDVD!!ハワイの自然と海をこよなく愛する、アンジェラ・磨紀・バーノンがおくる全編オフ島撮影の「Feel the ALOHA」。初心者から瞑想にチャレンジしたい人まで、レベルや目的に合わせたプログラムを収録。外ヨガが大好きな方におすすめ。

ポール・グリリーのユーモアと寛大さを聞き手の心(ハート)に届くやさしい言葉で表現する「ポール・グリリーに学ぶ陰ヨガ」。ゆるやかなポーズを続ける陰ヨガは初心者も取り入れやすく、またアクティブなヨーガを補うプラクティスとしても理想的。日本ヨーガ瞑想協会会長、綿本彰が日本語ナレーションを担当。

お気に入りのヨガグッズで素敵なうち時間を…



左:【IMWDV-2002】¥2,759 (税抜)  
右:【YW44612-02】¥5,800 (税抜)



【YW-A113-C(色番号)】¥5,900 (税抜)  
重さ 950g  
素材 TPE(熱可塑性エラストマー)・NR(天然ゴム)  
生産国 台湾



## YOGA WORKS FAMILY

【YOGA WORKS FAMILY】とは？  
ヨガワークスにゆかりがあり、ヨガワークスをこよなく愛するインストラクターを紹介するコーナーです！

麻亜里  
MAARI



ヨガフェスタ横浜2019  
【トライアルクラスインストラクター】  
12歳から芸能活動を始め、子供番組やCM、雑誌、映画など幅広く活動。学生時代に激太りし、仕事を減少したことをきっかけにダイエットを決意。しかし何をしてもうまくいかなかった。ヨガに出会い、12kgの減量に成功。ヨガに出会い、部屋にすきなこと、他人と比べないことを学んだ。心と身体が健康になるヨガに惹かれ2018年6月にRYT200を取得。健康的に美しくをテーマにボディメイクを得意としたヨガクラスをメインに開催。その美しさに惹かれたファンは数知れず、現在はオンラインヨガも行っている。

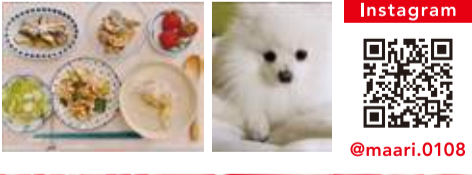


誰もが振り返るほど美しく可愛いらしいヨガインストラクター麻亜里さん！実際クラスを受けてみると、とてもしっかりとしたインストラクションでそのギャップに驚かされます。2019年のヨガフェスタ横浜トライアルクラスでは、丁寧な指導で生徒さんから高評価を得られました。昨年はヨガワークスのプロップスを使用して、故郷福島県でボランティアのシニアレッスンをしたりといういろいろな顔をお持ちです。自身がヨガに救われたように、『皆さんにもヨガの素晴らしさを発信していきます！』とおっしゃる麻亜里さんのご活躍から目が離せません！



### Family memo

ヨガだけでなく、健康や美容・ファッションなど女子力が高そうな情報満載のInstagramは、もうすぐフォロワー7万人!! 愛犬のくりまるやダイエットメニューなど麻亜里さんの日常がのぞけます。ヨガレッスン【MAARI ヨガ】のご予約やライフスタイル・美の秘訣など知りたい方は是非チェックしてみてください！



**予告 取扱店専用サイトリニューアル**

取扱店専用サイトがより見やすく・使いやすくなりリニューアルいたします。  
新着のお知らせや過去のヨガプレス、Yogini連載など情報満載でお届けいたします。是非チェックしてくださいね！

さらに使いやすいサイトへ、只今リニューアルに向けて着々と準備中です。ほしい商品や情報がすぐに見つかる！これからもお客様に愛されるブランドであり続けられるよう、ヨガワークスは進化をつけます。詳細は追ってお知らせいたします。お楽しみに～

**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・ご登録はこちらから  
<https://www.yogamat.jp/sc/whatsdealer.html>

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

