

クラウドファンディング  
ご支援感謝

今年も開催決定!

# yoga fest

## トライアルクラスへの思いと その後の活躍にせまる!

山下 恵先生編



日本最大級のイベント「ヨガフェスタ」において、ヨガワークスが協賛している「未来のトップティーチャー発掘プロジェクト」トライアルクラス。トライアルクラスへの出演をきっかけとしてトップティーチャーの道を歩まれている山下恵先生にインタビューしました

### トライアルクラスに 応募したきっかけは何ですか?

大手ヨガスクールの社員としてヨガ講師のキャリアを開始しましたが、自分自身にどれ程の力があるのか見極めなくなり、フリーランスとなりました。その際、決めていたことは「大きな舞台への挑戦」でした。スクールではティーチャートレーニングも担当していた私は、教えていた生徒さんや卒業生の方に「成長し続ける自分の姿を見て欲しい」「大きな後ろ盾がなくても活躍できる可能性を見せたい」という想いがありました。それまで大きなイベントに登壇するチャンスもなかったため、自分の想いを実現するための一つの目標として「ヨガフェスタへの登壇」を掲げました。ヨガフェスタを選んだ理由は、新人インストラクターへの間口がしっかりと設けられているから。今後、卒業生たちにもトライアルクラスへの挑戦を目標にもらえるよう、応募を決めました。

誰かのインスピレーションとなり、ヨガから受けた恩恵・経験をシェアすることで、人生がより愛しいものとなるように願っています

### MEGUMI YAMASHITA

Odaka Yoga Advanced Teacher / Education Team  
タイマッサーセラピスト



ブライダル業界に従事する中、とあるきっかけでヨガにインスピレーションを得て、ヨガの学びをスタート。人生を変えていくヨガの力に魅了され、大手ヨガスクールに入社。スタジオ運営やティーチャートレーニングの講師を担当し、今までに延べ500人以上のインストラクターを輩出している。その後フリーランスでヨガインストラクター、タイマッサーセラピストとして活動。Odaka Yoga® やThaiVedic Bodyworkを軸に、今を感じる素晴らしい、各々の個性があることの素晴らしい、何一つジャッジする必要がない安心感を伝えている。現在は、海外生活、妊娠・出産を経て、ヨガを伝えるものとして更なる可能性を追求している。

先生のクラスをうけるには

現在はオンライン中心にクラスを開催中

HP

Instagram

FaceBook



<https://megumi-yamashita.com/>

@yogamashita.megumi

/megumi.yogamashita.73

### トライアルクラスを通じて得たものとは?

「限られた時間の中で、私のことを知らない方に、私が伝える流派のクラスを提供する」それはとても大きな挑戦でした。トライアルクラスは普段とは違って、一回のみ。それまではいかに相手が満足するクラスをできるか、という点にフォーカスしていましたが、無難なクラスをするよりも、自分が大切にしていることを最大限に表現しようと挑んだ結果、クラスに対する想いは大きく変化しました。“教える”という立場から“シェアする”という立場へ。“相手軸”から“自分軸”へ。私にとって、ヨガのクラスをしていくということが、「参加してくださる方へ、私の経験を通してインスピレーションをお渡ししていくこと」へ変化し、その考えは今も私の基盤となっています。大きな挑戦・新たな挑戦をすることは、新しい自分を見つけることでもあるのかもしれない。



### Odaka Yoga® と 出会ったきっかけは何ですか?

ヨガスクール時代、ワークショップにOdaka Yoga® の創始者が来てくださいました。その日が休みだったことから、たまたまワークショップを受講することができたという偶然の出会いでした。ただそこでの体験は、それまでの私が考えていた「ヨガの概念」「ヨガクラスの概念」「ヨガ講師の概念」をすべて覆されたような衝撃的なものでした。クラスの中でエネルギーが動き、各々のエネルギーが調和していく様子を肌で感じた時、全身に鳥肌が立ったことを今でも覚えています。Odaka Yoga® をお伝えしていく立場になったばかりの時、その感覚をお伝えするのに本当に四苦八苦しました。それがトライアルクラスという普段とはまったく異なる状況下で糸口が見え、そこを基盤に今の私のOdaka Yoga® のクラスが広がっています。

### Odaka Yoga® とは?

「武道」「禅」「波の力学」を背景に持ち、Roberto Miletto氏によってイタリアで創られた現代ヨガです。体の中心「丹田」から曲線を描いていく動きが特徴で優しく安全に、そして最大限にその人の持つポテンシャルを引き出します。また「瞬間に生きる」という禅の教えを背景に持ち、マインドフルネスに体を動かす、究極のピナサフローでもあります。

### ヨガフェスタ2015 トライアルクラス

「自分を広げるOdaka Yoga® ~expand yourself~」  
→ 翌年以降もヨガフェスタ横浜で講師を務める

### トライアルクラスを目指す インストラクターの皆様へアドバイスを!

自分に対するハードルが高い人こそ、「成長して自信がいたら挑戦しよう」と考えてしまいがちですが、そう思っているうちはなかなか実現しないもの。「トライアルクラスへ挑戦したい」という気持ちが少しでも湧いてきたら、ぜひ行動に移して欲しいと思います。それはとても勇気のいることかもしれませんが、結果がどうあれ、そこにアプローチすることで確実に内側では変化が訪れています。その変化はきっと、新しい自分を見せてくれるはずです。自分が温めている大切な想いを胸に、トライアルクラスに向かってみてくださいね! もうその時点で、普段見えない光景が目の前に広がっていますよ。



### 普段はどんな活動をされていますか?

2020年に出産するまでは様々なスタジオでOdaka Yoga® を中心にお伝えしていました。産後は移住をしたこともあり、オンラインを中心に展開しております。少しでも多くの方に必要なことが届くように、インスタライブではヨガの練習で使えるTipsや隙間時間に取り組める1min. Odaka Yoga® を。そして、しっかりとクラスを受けたい方にはZoomでのクラスなど、ツールを分けてお伝えしています。



お子様とバチリ! 出産後初の撮影となりました

プレミアムマット紹介HPにも  
ご出演いただきました



ザ・ブラックマット・ツールを  
使う10の理由▶▶▶

### 山下先生にとってヨガフェスタとは?

ヨガフェスタはいわずと知れた大イベントですが、そこで新人のヨガインストラクターにも平等にチャンスを与えてくれているという事実には、私はいつも大きな感謝と尊敬の念を抱いています。通常、大きなイベントでは既に活躍しているヨガ講師の方々が登壇することがほとんどですが、そんな概念を大きく覆しています。また、毎年ヨガフェスタだからこそ集まる人たちがいます。ヨガフェスタがなくては一年が終えられないし始まらない。私にとってヨガフェスタは大晦日のような、お正月のような、そんな大切なカルチャーのひとつとなっています。

ヨガフェスタは、多種多様なヨガを一度に体験できる「出会いの場」でもあります。様々な流派や教え方の中から、自分に合ったヨガとの出会いを求めて、毎年多くのヨギーが参加するアジア最大級のフェスティバルです。そんな場所でヨガを伝えられる唯一無二のチャンスが、この「トライアルクラス」。あなたの持つヨガへの熱い想いを、ぜひたくさんの方に伝えてください!

### ヨガフェスタオンライン 2021

今年のトライアルクラスの  
詳細については裏面をチェック!

## INFORMATION

未来のトップティーチャーの登竜門  
 ヨガフェスタオンライン 2021  
 『トライアルクラス』出場講師募集!

クラウドファンディングでのご支援を受け、ヨガフェスタオンライン2021も無事9月に開催が決定!今年も「トライアルクラス」の出演者を募集します!  
 参加者の皆さまからの評価を参考にして、来年開催されるヨガフェスタのコミュニティークラスやアカデミッククラス出演へのチャンスも!性別やヨガスタイルは問いません。ヨガとヨガフェスタを、愛する皆さまからのたくさんのご応募をお待ちしています。

## yoga fest ONLINE 2021 トライアルクラス応募要項

### トライアルクラス概要

ヨガフェスタ2021「9月18日(土),19日(日),20日(月)」において、1枠30分×16\*を開催 ※クラスの所用時間や枠数は変更になる可能性があります

### 応募期間

2021年6月7日(月)~6月27日(日)

ヨガワークスが当日まで、あなたのヨガフェスタデビューをサポートします!

### 選考フロー

書類審査 → グループオーディション(オンライン) → 合否連絡 → トライアルクラス実施

### 参加資格

以下すべての条件を満たす方のみご応募いただけます

- ★ヨガ指導歴4年未満
- ★7月8日(木)、9日(金)に開催するグループオーディション(オンライン)に参加できる方(いずれか1日)
- ★9月18日(土)、19日(日)、20日(月)に開催されるヨガフェスタのうち、ヨガワークス指定日に東京都内の会場へ来場できる方(日程はご希望に添えない場合がございます)



＜注意事項＞  
 ・書類選考通過者のみ7月1日(木)までにメールにてご連絡いたします。  
 ・応募後の審査状況や選考結果に関するお問い合わせはお答えできません。  
 ・ヨガフェスタ出演に伴う指導料はお支払いしていません。  
 ・当日のクラス参加人数と、参加者の5段階評価、及び事前ヨガフェスタへのPRを含めた貢献度全体をヨガフェスタ独自のシステムで評価されます。  
 (この評価はヨガフェスタ主導で行われ、ヨガワークスは関係ありません)

昨年は初のオンライン開催。参加者、3日間で約3,000名!画面越しのたくさんの笑顔に、オンラインならではの繋がりや新たな可能性を感じました。

ご応募はこちらから!

[https://www.yogafest.jp/2021/trial\\_inst/](https://www.yogafest.jp/2021/trial_inst/)



## PRESS INFORMATION

人気ヨガ雑誌Yogini 7月号  
 【ヨガワークス連載 vol.11】  
 心地よいポーズをサポート「ブロック&ベルト」

日々のプラクティスやクラスでの指導時など、幅広く活用できる「ブロック&ベルト」。ヨガワークスのブロックは使い方や体格に合わせて選べる2サイズ展開。また、握りやすい幅と使い易い長さにこだわったヨガベルトは、長さ調整もワンタッチでスムーズに行えます。安心・安全・使い易いプロップがあれば、ポーズが不安定なときや、身体が伸びづらいときでも、心地よくヨガを行うことができますよ。奥野先生の使用方法も必見です!



5月20日発行/  
 マイナビ出版社



Yogini Vol.82

詳細はこちらから



P66-P67  
 ▶ヨガワークス 連載 vol.11  
 【掲載商品】  
 ・ヨガブロックA・ヨガブロックB  
 ・ヨガベルト

## Natural Life 魔女のレシピ

### 和ハーブで作る『ハーブボウル』

タイ発祥のハーブボウルは、マッサージの道具で、100年も前から民間療法として親しまれていました。たくさんの効果を持った和のハーブを使って、いつもより更に贅沢なセルフマッサージを試してみてください。



### 【材料】

- ハーブ  
 ※作るボウルの大きさによって量が異なります
- 布(ガーゼ素材など目が粗めの生地がお勧め)  
 縦横20cmに切っておく
- 麻ヒモ

ハーブの例  
 ・どくだみ、よもぎ、枇杷の葉、ツボ草等

### 【作り方】

- 1.ハーブをきれいに水洗いし、乾燥させておく。
- 2.ハサミや手を使って小さくちぎっていく。  
 ※手でちぎることで指先からハーブの成分を抽出することができる。  
 ※棒状のものは肌に当たると痛いのので取り除いておく。
- 3.まんべんなくハーブを手で混ぜ合わせる。
- 4.布の真ん中にハーブを入れたらボール状に包み込む。隙間にもぎゅうぎゅうに詰める。
- 5.上部を麻ひもで縛り、テルテル坊主のような形にする。結び目の布だけの部分を長くしておき、そこを棒状に麻ひもで固く巻いておくと、ボウルの持ち手になる。
- 6.濡らせて蒸し器で蒸す。(電子レンジでも可能だが、早く温度が下がってしまうため、蒸し器がおススメ。)
- 7.粗熱を取って、患部(肩や腰、背中など)に当てて温めていく。耳に当てるだけでも癒し効果が味わえる。

## MONTHLY PICKUP SHOP/STUDIO

### Luana Shanti Studio

地域に密着したお客様の心と体に寄り添える  
 body wellness studio

Luanaはハワイ語で陽気な仲間と楽しむ、くつろぐ、満足する幸せの場所。Shantiはサンスクリット語で、平和・至福・穏やか・静寂。フラとヨガを行うスタジオとして、ハワイ語とサンスクリット語を組み合わせたスタジオ名。お客様と講師陣、スタッフが、心地良く過ごせる場所になるようにと想いが込められています。最も大切にしていることは、年齢や性別、体型にとらわれず「その人らしい健康を手に入れる」こと。完全予約制のセミプライベートレッスンで、様々なバックボーンを持ったインストラクターによるレッスンを多数開催しています。



ガラス面から明るい光が差し込む開放的なスタジオ。



野外的イベントではヨガワークスのヨガマット3.5mm「リーフ」を使用。フォトグラファーからも、写真に映えると大好評!



お客様と講師陣の絆が強く、コラボレッスンも多数開催。

### スタジオメモ

#### Luana Shanti Studio

東急田園都市線「藤が丘」駅より徒歩4分の閑静な住宅街にあります。横浜では唯一のセーラー・クリスティーナ・ミレイ先生のインサイドフローレッスンを始め、名だたる有名講師陣による分かりやすい丁寧な指導が少人数で受けられる希少なスタジオ。

<https://luana-shanti.jp>

詳しくはHPまで



スタジオ使用マットは6mm「ミッドナイト」。インテリアコンセプトである「ハンプトンのピーチハウス」と相性ピッタリ。

大変お待たせいたしましたm(\_ \_)m  
 6月末発売開始!



### CARRY KNIT HEART

New!

※長さの見え方が実際と異なる場合がございます。

### ハートの編み目



【YW-F512-C000】 ¥2,450(税込¥2,695)

サイズ 長さ145cm×幅4cm  
 素材 綿100%  
 生産国 中国

ハート柄がかわいい、綿100%のニット編みヨガストラップ『キャリーニットハート』。ストラップの位置をずらすだけで簡単に長さ調節が可能。ナチュラルテイストでどんなマットとも相性◎

カタログ撮影現場でも大好評。発売前から話題の新作『キャリーニット』がついに登場!これからの季節にピッタリな自然素材。おしゃれに持ち歩いて♪

【2021-2022 yogaworks catalog】におきまして、一部誤表記がございました。大変ご迷惑おかけいたしました事を、心よりお詫び申し上げます。

新商品のキャリーニットはピラティスマットには非対応となります。

P.22

キャリーニット

非対応

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



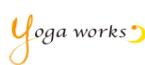
ヨガプレス #159 2021年6月号

2021年6月15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 [yogaworks.co.jp](http://yogaworks.co.jp)

ビジネスサイト [yogamat.jp](http://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。[mailsales@yogaworks.jp](mailto:mailsales@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



＝ 編集部のおつぶやき ＝

多くの方のご支援により、ヨガフェスタの開催が決定!ありがとうございました!!ヨガワークスでも昨年同様、オンラインでトライアルクラスを開催予定です。憧れのヨガフェスタに出場できるチャンス!!詳細は特集記事からチェックしてくださいね!たくさんのご応募お待ちしております☆

