



# yogafest 2023 トライアルクラス レポート



4年ぶりのリアル開催となった、ヨガフェスタ2023。開催前日の大雨が嘘のような快晴に恵まれました！今年のテーマ「FEEL THE ENERGY」にふさわしい、リアル×ライブ感が織りなす多彩なクラスを展開してくれた講師陣。オンラインからの「はじめまして」や数年ぶりの再会など、人と空間が生み出すエネルギーに溢れた感動的な3日間でした。



9/16 saturday

9/17 sunday

9/18 monday

ハートアップフローヨガ

背骨を動かすジャングルフロー

0.1ミリの奇跡を感じるヨガ



16 M1  
トライアルクラスのトップバッターを飾ったハートアップフローヨガ。「空へハートアップ！」優しくもパワーのあるインストラクションが印象的でした。東京タワーをイメージしたアーサナなど参加者の皆さまも自然と笑みが溢れ、スタートにふさわしいエネルギー溢るようなクラスでした。



17 M1  
青い空、眩しい太陽、緑いっぱいの中ジャングルの生き物に模したポーズで自然に還るような時間。人間が持つ内なるエネルギーを感じたレッスンでした。参加者ひとりひとりに話しかけるような京信先生の誘導で生まれる一体感は圧巻でした。



18 M1  
優しく語りかける誘導で、始まりから終わりまで参加者も会場も穏やかな雰囲気になりました。当日はヨガブロックとベルトを使用し、ベルトでお腹にブロックを巻きつけた妊婦体験も組み込まれたクラス。男性の参加者も多く「0.1ミリ」から始まった私達の命の奇跡を思い出させてくれる、とても温かい時間が流れました。



Fresh!Refresh ~ポーズを楽しんで

Feel myself ~五感で感じるわたし~

“絶対筋肉痛”笑って楽しむダイエットYoga



16 M2  
和子先生が作り出す優しい空間の中でポーズと呼吸をひとつずつ味わって動くクラスでした。丁寧な誘導と優しい声かけのおかげで時間が過ぎるごとに心と身体が落ち着きました。クラスの後は皆さんスッキリ充実した表情で、タイトル通り、極上のリフレッシュ感をもたらしてくれました。



17 M2  
見渡す自然(視覚)風の音(聴覚)芝生と海の香り(嗅覚)暑さを和らげる水(味覚)そして風を捉えマットから離れ大地に降り(触覚)五感を感じられた時間。炎天下の中、自然の厳しさも優しさも感じる自然と融合したクラスでした！



18 M2  
下半身の筋力にアプローチする強度が高めのヨガ。それでも彼女の明るく元気な声は周りにたくさんの元気を与えて限界にチャレンジさせてくれる。真夏に近い太陽の元、誰一人負けず全員が完走。後半は使った筋肉を労りしっかりとリフレッシュ。疲労感ではなく達成感でみんなが笑顔になれたクラスでした！



~残暑のお悩み徹底解剖~自分をまるっと愛するアーユルヴェーダヨガ

触って知る身体! ゆっくりリラックスヨガ

自然と調和するフローヨガ



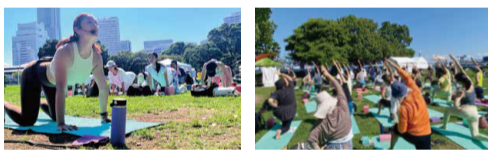
16 M3  
あなたの質は「風」?「火」?「水」?アーユルヴェーダのドーシャチェックで参加者を楽しませたマルちゃんこと圓井優花先生。ポーズ中にも様々な仕掛けを作って盛り上げました。今後もアーユルヴェーダとヨガで多くの人を健康にしていきたいと語る先生は、都内ホットヨガスタジオを中心にさらに大活躍の予感です。



17 M3  
リンパの流れを整えながら日頃のストレスや疲れも解消されるよう、頭・鎖骨周りから足先をセルフマッサージ!凝り固まっていた心身がゆるくなった後にポーズに入っていました。大地を感じながら背骨にアプローチをしたポーズなどをとり、望先生のハッピースマイルいっぱいの楽しい癒されるクラスでした。



18 M3  
史佳先生のゆっくりとした誘導に身体を任せながら皆がゆらゆら、風に身を任せながら動くクラス。最後はバランスポーズを皆楽しんで、パークヨガならではの周りの人と繋がる事ができるクラスでした。外でやるヨガならではの心地良さ、自然と一体になっている感覚を味わえる素敵な一時でした。



感謝を思い出すマインドフルネスフローヨガ

Hug Me Flow Yoga ~内なる自分の解放~

【みんなで楽しむパークヨガ】今ココを感じよう!



16 M4  
大切な人を思い浮かべることから始まったクラス。フローの時もそれぞれが今の自分の体の状態や呼吸にじっくり向き合うことで、温かく受け入れる事ができました。その状態で行う最後の瞑想では、美紀先生の誘導で大切な人と自分に対する「ありがとう」の気持ちが自然と湧き出し、感謝の想いに包まれた時間でした。



17 M4  
優しい声かけに導かれながら、ご自身をぎゅーっとハグして、ふわ〜と解放します。「普段から自分を大切に出来ているかな?」「こうでなきゃいけない。と縛られて、本来の自分を締め付けていないかな?」そんな問いかけが自然と浮かんできます。最後には、本来の素直な自分に出会うことができる、自分への愛にも溢れたクラスでした。



18 M4  
元気ハツラツとした声で最後を締め括ったマッキー先生のパークヨガクラス。自然を感じ、そして参加された皆さんと一緒に全力で楽しむヨガの時間。皆で連なったペアポーズはまさに「繋がる」ヨガの醍醐味を体感したひと時。パークだからこそその開放感とともに全員笑顔が弾ける素敵なクラスでした。



呼吸を肯定する心の陰ヨガ

「素直になるヨガ~繋がる偏~」



16 M5  
1日目のラストは、じっくりと静かに呼吸、体、ところを見つめていく陰ヨガ。解放感溢れるパークの中でも、晴美先生の落ち着いた声と心に響く言葉で安心して自分の内側へと誘ってくれました。「ここが良い」と自分で選択し、そこにとどまることでじんわりと体がほどけていき、心も解けて、とろけそうなくらい皆が癒された心地よい時間でした。



17 M5  
このクラスでは杏奈先生自身の素直さ、優しさを盛り込みながら、難しいポーズも丁寧に皆でチャレンジしました! トライアルクラスの中でも若手に位置する杏奈先生ですが、当日は緊張感もなく落ち着きつた癒しの空気感を演出。関西弁と、英語混じりの言葉のチョイスにほっこり癒されるクラスでした!



講師のインスタや所属スタジオ、おすすめアイテムなど充実の内容

各講師について詳しくはこちらから

[https://www.yogaworks.jp/user\\_data/trialclass2023](https://www.yogaworks.jp/user_data/trialclass2023)

FEEL THE ENERGY

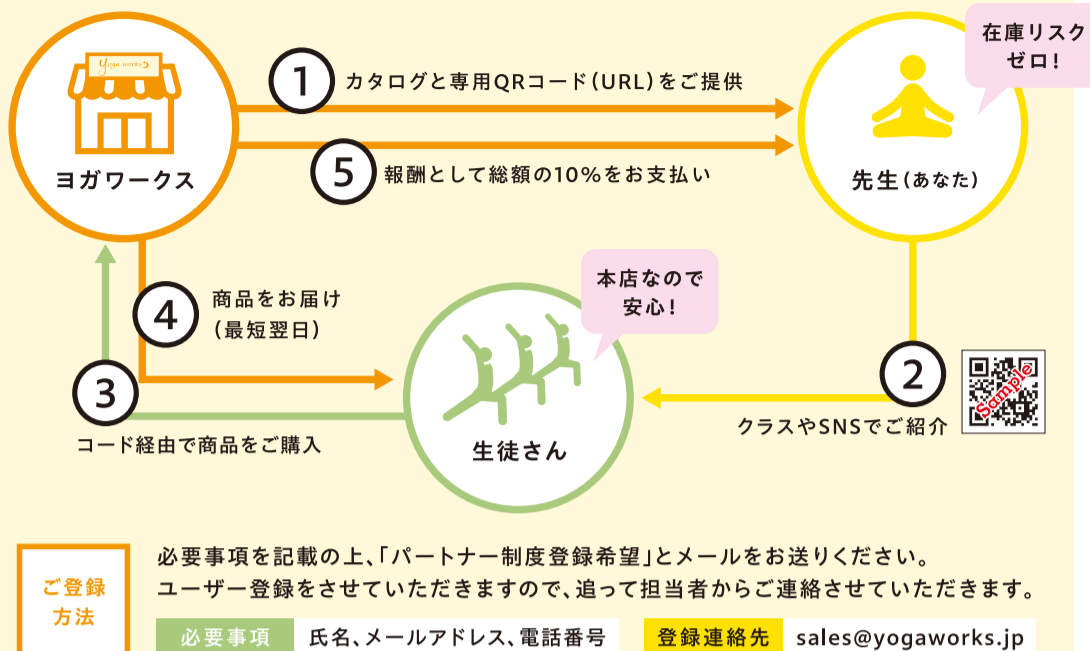
FEEL THE ENERGY

# パートナーシップ制度 もう登録されましたか？

ヨガワークスパートナーシップ制度とは、あなたの生徒さんが【ヨガワークス本店 (www.yogaworks.jp)】からアイテムを購入された際に、**<購入額の10%>を報酬としてお支払いするアフィリエイト形式**の制度です。在庫を持つ必要もなく、配送などの手続きもすべてヨガワークスが行いますので手間もゼロ！  
ご登録いただいた方には専用のURLとQRコードを発行いたしますので、ぜひお気軽にご連絡ください！



## パートナーシップ(アフィリエイト)制度について



# スタジオオープン 全力応援宣言！

ぜひご相談  
ください！

新しいスタジオの立ち上げはワクワクする一方で、さまざまな準備や手続きで大忙し。また時間やノウハウが少ない中で不安を抱えられている方も多くいらっしゃいます。ヨガワークスでは幅広い立ち上げ支援経験を活かし、サンプルのご提供やスタジオにあった商品のご提案だけでなく、オーナー様の不安を希望に変えられるよう担当が親身になってサポートいたします。些細なことでも構いません。ぜひお気軽にご相談ください！

MONTHLY PICKUP SHOP/STUDIO

## studio GOD 代々木上原

あなたにあったクラスに出逢える  
yoga・Pilatesスタジオ

白を基調とした無駄のない集中できる空間

studio GOD GENERATOR OPERATOR DESTROYER  
Yoyogi-Uehara

2023年9月1日オープン！ヨガフェスタ2023にも出演されている人気講師・宮城由香先生が、2019年4月のstudioGOD恵比寿に続き、2号店となるstudio GOD 代々木上原を立ち上げ。白を基調としたナチュラルな雰囲気スタジオ。天然無垢材の棚にはヨガワークスのコルクブロックやブランケットも並び、スタジオのナチュラルな雰囲気に馴染んでいます。WSや養成講座等を開催する実力派の先生が多数所属し、グリッポンを使用したファンクショナルローラーピラティスのクラス、平日朝にはアシュタンガヨガのマイソールクラス Mysore Fuki (HANA E先生主催) が入るなど、初心者から練習を継続している方まで幅広く通っていただけるスタジオです。

## Generator Operator Destroyer

明るいスタジオで行われる楽しいレッスン

オープンを飾る華やかな先生方  
空間に馴染む色で揃えられたプロップス

小田 悠穂・千代田 綾  
代々木上原駅 南口から徒歩1分。アーサナクラスから瞑想クラスまで様々なクラスがあり、初心者から経験のある方まで、安心してしっかり学べるスタジオ。

スタジオメモ  
studio GOD 代々木上原  
東京都渋谷区上原1-24-13 永興ビル2F  
https://studiogod-yoyogiuehara.com

website Instagram

MONTHLY PICKUP SHOP/STUDIO

## ヨガピラティススタジオ HUMOR

訪れる人が自然と笑顔になる、心にゆとりとユーモアをもたらす温かみ溢れるスタジオ

解放感溢れる広々としたスタジオ

2023年9月2日オープン！  
阪神西宮駅徒歩3分、大きな窓から光が差し込む解放感溢れるヨガピラティススタジオです。「運動経験に関わらずなたでも楽しく体を動かして欲しい」という想いから、親しみやすく実力派の講師陣による、バラエティ豊富なレッスンが用意されています。家事と育児の合間に、お仕事帰りに、忙しい日常にほんの少しだけ自分時間を作って、呼吸をして疲れを癒し、楽しく動いて笑顔になる。心にゆとりと充実をもたらす場所として、HUMOR(ユーモア)あふれる場所になっていきそうですね！

## Life is Fun!

豊富なレッスンはもちろん、全国から著名講師を招いて様々な講座を開催しているので、講師を目指す方や本格的にヨガピラティスを学びたい方にもオススメのスタジオです。

6mmマットはインテリアとしても活用！

道具が豊富でレッスンの幅も広がります！

個性溢れる魅力たっぷりの講師陣がお待ちしております

スタジオメモ  
ヨガピラティススタジオHUMOR  
兵庫県西宮市産所町2-10橋センター201  
https://humor8.com/

website Instagram

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

