

# YOGA LIFE NAGOYA 2018 Spring レッスン時間割

会場	時間	第1部	第2部	第3部	第4部			
テントステージ	10:30~11:30	Kaori & Aya スローヴィンヤサ&Yinヨガ -内側の陰陽バランスを整える-	12:00~13:00	Miyuki ちょっとキツめにパワーヨガ -男性も歓迎♡がんばろう!-	13:30~14:30	Natsu カラダの固さを解きほぐすフロアヨガ -やさしい動きで変化を実感-	15:00~16:00	MySOUL MATE ヒーリング美腰ヨガ -Happyオーラを身にまとう本当の美へ-
	10:30~11:30	Akky はじめてアシュタンガ -極めるためのステップ1,2,3-	12:00~13:00	Yoshi 誰でもできる!アジャストメント講座 -大地に根が張る立位のアーサナ編-	13:30~14:30	Cj ヨガでつくる「溜めないからだ」 -ストレスと上手につきあいましよう-	15:00~16:00	Michiko 新緑に包まれ・リフレッシュヨーガ -「あるがまま」の心地よさへの誘い-
芝生ステージ 青空ヨガ(無料)	12:00~12:30	朴 玲奈 青空バランスボール	13:00~13:45	Shizuka & Aya みんなでWAIになってヨガ	14:30~15:45	MySOUL8 ティーチャーズ みんなでアシュタンガ!		
	10:20~10:40	Natsu	10:50~11:10	Aya	11:20~11:40	Shizuka	11:40~12:40	無料体験
SUPヨガ 特設プールのステージ	12:40~13:00	Chisa	13:10~13:30	Hiromi	13:40~14:00	Kiyomi	14:00~15:00	無料体験

\*有料のヨガクラスの前日予約はなく当日販売のみとなります。  
\*チケットは各クラスの1時間前から販売開始いたします。  
\*ご本人分のみ購入可能です。(友人・知人の分まで購入できませんのでご了承ください)  
\*青空ヨガの予約は必要ありませんが、ヨガマットをご持参ください。

\*無料の青空ヨガではレンタルマットのご用意はありません  
\*込み合うことが予想されますので時間に余裕をもってお越し下さい。  
\*青空ヨガは基本的には雨天中止となります。(当日判断となります)  
\*有料クラスは室内でのクラスなので天候に関係なく開催されます。

## チケット料金

当日：一律**1,000円**(税込)\*各クラスの1時間前からチケット販売開始。

※**マットレンタル込み** ※1講座の料金となります。 ※SUPヨガ:**500円**、当日総合受付にてご予約をお願いいたします。

## YOGA LIFE NAGOYA 2018 Spring の見所は?

### 無料クラスがすごい! 豪華講師陣による青空ヨガ!

無料で参加できちゃう「青空ヨガ」に今年も豪華な講師陣が集います!TV、ラジオでも活躍するREINAさんや名古屋の老舗ヨガスタジオMySOUL8の講師陣も一同集結して、地元の方々へ素晴らしいヨガ体験を!という熱い思いを持って指導してくれそうです!年々楽しみにしている方も増えて「このためにマット買いましたよー」なんて声も!約300人でのヨガ体験はやってみたい人しか語れない特別ななかがあるのかも?青空の下、芝生の上でみんなでヨガを楽しみましょう!!!

### バリエーションに富んだ ヨガショップがすごい!

過去最大規模!!沢山の個性豊かなショップが並び店舗スペースが大幅に拡大します!普段はバラバラにしか見る事のできないヨガウェアもその場で見比べることができるので、きつお気に入りの一着が見つかるはず!誰もが知っている「フォーエバー21」が満を持して国内初となる野外出店!自然やスポーツを愛する人たちから支持され続けている老舗「オッシュマンズ」。毎年楽しみにしているファンも多い名東区のヨガスタジオ「jyonetsu Yoga」さんのお買い得なヨガウェア多数、ヨガマットバッグ屋Limetree、本格的なアーユルヴェーダ専門店のヒーリングスペースではインド人ヨガ講師チャンツ先生も自ら施術してくれます。その他にもビーガン祭りのブースは60店舗以上並びますので、ここでしか味わえないビーガン料理の数々をご堪能ください。

### 街中でSUP YOGA (サップヨガ) 体験ができるのは嬉しい!

横浜でヨガフェスタを主催している「yogaworks」さんの協力により実現した夢の企画!不安定な水の上にサーフボードより厚めのボードを浮かべてその上でヨガをするというのが【SUP YOGA】です。足場が安定していないので意識もより深く向けられ、まさに新感覚ヨガ体験!?普段からSUPYOGA(サップヨガ)を指導しているヨガインストラクターにより特設のプールにてサップヨガを体験できるのが嬉しいですね♪子供から大人まで楽しめる無料SUPヨガ体験も大人気!!!



## YOGA LIFE NAGOYA 2018 Spring

◎開催日:2018年5月13日(日) ◎開場終演:9:30~18:00 ◎会場:鶴舞公園内の公会堂(愛知県名古屋市中区鶴舞1丁目) ◎アクセス:JR中央本線「鶴舞駅」公園口、徒歩1分市営地下鉄鶴舞線「鶴舞駅」4番出口、徒歩1分  
◎主催:MySOUL8 Yoga School ◎共催:名古屋ビーガングルメ祭り ◎企画運営:YOGA LIFE NAGOYA 実行委員会 ◎ホームページ:http://yogalife.co.jp