



岩木山  
YOGA  
festival

さあ、岩木山に集まろう！

2016 9.24 sat

at 岩木山桜林公園 10:00-16:00

入場無料

青森が誇る岩木山の麓、  
野外で開催するYOGAフェスティバル！

県内のインストラクターによる

ヨガやピラティスなどのクラスが岩木山に集結。

身体にやさしい食べ物やエコ・癒しのブースも並びます。

たのしいこと盛りだくさんの一日。お気軽に遊びにきてくださいね。

女性も男性も、大人も子どもも、

おじいちゃん・おばあちゃんもお一人でもみんな大歓迎！

さあ、岩木山に集まろう！！

Special guests!!

佐藤ゴウ

スペシャルレッスン(90分)

1回目 11:30～ / 2回目 14:30～

1回受講 3,500<sup>yen</sup>

2回受講 5,500<sup>yen</sup>

(アソベの森 岩木荘 入浴券付き)



チケット	LOCO STUDIO (弘前市)	0172-55-6473
取り扱い	集会所 indriya(弘前市)	0172-34-6858
店舗	Vege cafe ちゃま(青森市)	017-732-5206
	Quadrille (青森市)	017-722-2075







岩木山  
YOGA  
festival

はじめまして！岩木山ヨガ実行委員会です。  
岩木山の壮大な自然の中で、大人も子どもも、女性も男性も、おじいちゃんおばあちゃんも  
お一人でも家族でもみんなが集まって楽しめる時間を作りたい！そんな思いからスタートしました。  
私達にできることはヨガでした。ヨガをすることでどうしても気構えてしまいますよね...  
でもそんなことは気にしなくて大丈夫。マットがなくてもできるもの、お子さんと一緒にできるもの、  
車椅子のままできるものなどいろんなヨガ、ピラティスやエアロビクスが集合します。みるだけでもOK！  
身体に優しい食べ物や飲み物、アロマなどの癒しのフースもありゆっくりお過ごしいただけます。  
ぜひ楽しい時間を一緒にしましょう！

岩木山YOGA実行委員会 代表 安藤奈津子

Instructor /  
インストラクター  
によるレッスン 1回 500yen!!  
※ヨガマット・マットの下に敷くレジャーシートをお持ちください。

各レッスンのタイムスケジュールは  
フェイスブックをご覧ください！



小山内 ともみ **ピラティス**

ピラティスで重要な正しい姿勢、インナーマッスルの使い方、ピラティスの呼吸法を含めた、初めての方向へのエクササイズを行います。骨のポジション確認やストレッチをメインにした動きを主にしていくので、筋力がなくても、身体がかたくても大丈夫です！



田村 佳恵 **ヨガ**

日本ヨガ界の第一人者 ケンハラクマ考案のラジヨガ体操は、全ての方が楽しくできるよう、ヨガの要素と効果を4分間で13のヨガポーズに集約させたプログラムです。歩行が難しい方も車椅子のままで行うことができ、ヨガマットがなくても大丈夫です。楽しい時間を過ごしましょう！



安藤 奈津子 **ヨガ**

呼吸に合わせて体を動かします。反ったり、ねじったり、伸ばしたり...。適度な負荷をかけ、その緊張と弛緩を感じながら体に心に刺激を入れていきます。日常の喧騒から少しはなれてココロもカラダもリフレッシュ♡



渋谷 るり子 **ヨガ**

ヨーガ療法は、アーサナ(体操)、呼吸法、リラクゼーション法、瞑想法などで心身に働きかけ、その調和をはかっていきます。こころからだの感覚を意識することを大切にしていますのでどなたでも行うことができます。



千葉 由佳 **ヨガ**

親子ヨガは年齢を分けて開催します。年齢によって、内容も一部変わります。親子で楽しくスキンシップしたり、体を動かします。自律神経を整えるヨガ&笑いヨガは、しっかり呼吸をしながら可能な範囲でゆっくり動きます。笑いヨガも行うのでシニアの方でも参加OK!



大久保 真由 **ヨガ**

心と体をいやしたい、そんな方へのヨガをめざします。リストラティブヨガ、背骨を意識する事で心と体の調整を目指すヨガ、瞑想と呼吸を重視したヨガ。初心者の方も一緒に楽しい時間を過ごしましょう！



対馬 郁子 **ヨガ**

こころと体に優しいリラックス系のヨガです。呼吸に合わせて自分の気持ちよい範囲で体をほぐし、こころと体のバランスを整えていきます。忙しい生活から離れて岩木山でこころからだをリラックス。じっくり向き合う時間を一緒に。



東海 美絵子 **ヨガ・エアロビクス**

初めての方や高齢の方が気軽に入りこんでいけるような内容のエアロビクスダンスとヨガです。楽しい音楽に合わせてさわやかに汗をかいていきましょう。そしてヨガでリラックスしましょう！



Special guests!!

1回目 11:30 ~ 「佐藤ゴウ特別ヨガクラス ~基本ポーズさらに深める～」  
2回目 14:30 ~ 「Music & Detox in 岩木山YOGAフェスティバル」

佐藤ゴウ IHTA認定ヨガインストラクター講師。IHTA理事。

<http://www.ymc-school.com/>

日本各地で行われるヨガイベントにメイン講師として参加し、各イベントにおいて会場定員数満員となる実績を持つ。さらにヨガ専門誌や女性誌をはじめとするメディアへの掲載実績も多数。ヨガ指導者養成カリキュラムの監修。コラムサイトへの掲載など活動は多岐。

ストリートダンサーとして、国内外のエンターティナーやアーティストの振付・バックダンサーを経験。

その後、ヨガに出逢い「見せる」だけでなく、自分の生き方をシンプルにするヨガの魅力に衝撃をうけ没頭する。

現在は、YMCメディカルトレーニングスクールにおいて、リラックスヨガ、ヴィンヤサヨガ、メディテーション(瞑想指導)、ヨガ哲学、心理学等のクラスも担当し、心身の繊細な感覚を見つめる"心で感じるレッスン"を展開している。



Map 岩木山桜林公園



出展ブース

内容は変更になる場合がございます。ご了承ください。

**Vege cafe ちゃまま** 肉や魚を使わない身体に優しい食べものをどうぞ！

**朝アロマの会**

心地良いヨガに大切な、呼吸。空間や、タオルに、シュッとアロマのスプレーをひと吹き。ご自身で作る、お気に入りの香りのオリジナルブレンドで呼吸をより深めてみませんか。

**手作りパンとランチの店 チェリー**

手づくり無添加のおいしいパンです。アップルパイが人気ナンバー1です。

**健康茶ギャラリー**

世界中で飲み継がれてきたハーブドリンクと茶葉を販売ヨガの前に、ヨガの後、健康ドリンクで潤ってください！

**集会所indriya**

肉・魚をつかわない野菜たっぷりの食べものと自家製シロップジュースをお楽しみください。

取得 E-RYT200講師 / RYT200 / IHTA認定ヨガインストラクター1級  
ライセンス IHTA認定ヨガインストラクター2級 / IHTA認定キッズヨガインストラクター / 5minYogaExerciseトレーナー

お問い合わせ

岩木山YOGA実行委員会  
090-5596-5397(安藤)