

← 駐車場

道路

Map /



道路

出展ブース

NPO法人スポネット弘前(子ども広場)

子どもたちwelcome!
体を動かして一緒にあそびましょう

i and c

スワロフスキーやアクリルストーンを使った小物の販売
持参した土台や小物にデコレーションするWS

弘前アロマの会

虫よけジェル作成のWS
ハンドトリートメント

YOGA STUDIO re-light (リライト)

ヨガマット、プロップなど各種関連グッズの販売
アーユルヴェーダ診断

内容は変更になる場合がございます。ご了承ください。

チケット取り扱い店舗

| | | | |
|-------------------|--------------|-------------------------|--------------|
| LOCO STUDIO(弘前市) | 0172-55-6473 | 手作りパンとランチの店 チェリー(五所川原市) | 0173-34-5560 |
| 集会所indriya(弘前市) | 0172-34-6858 | | |
| Vege cafeちゃま(青森市) | 017-732-5206 | 1階 ELMインフォメーション(五所川原市) | 0173-33-4000 |
| Quadrille(青森市) | 017-722-2075 | | |

お問い合わせ 岩木山YOGA実行委員会 090-5596-5397(安藤)

イベント詳細はフェイスブックをご覧ください! 岩木山YOGA

社宅喫茶カトウ

アジア風雑貨、服、アクセサリーの販売
手作りヨガマットケースもあります

手作りパンとランチの店 チェリー

無添加完全手作りのパンの販売

集会所 indriya

ヘルシーなベジごはん、スイーツ、季節を感じるメニューの販売
岩木山yoga限定オリジナルです!!

ki to ao

自家製の野菜、お米、卵を使ったお食事

健康茶ギャラリー

植物の元気が詰まった野草茶の販売

自遊木民族珈琲

オーガニックコーヒー
ヴィーガンスイーツ(動物性製品不使用)の販売

岩木山エコプロジェクト

岩木山のエコ活動の紹介
Tシャツ、エコバッグ、タオルなどの販売

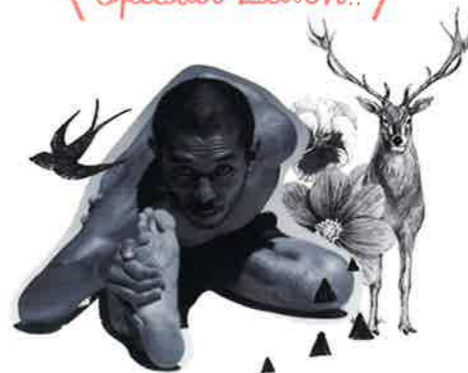
Access /



主催:岩木山YOGA実行委員会 共催:津軽美人プロジェクト・特定非営利活動法人SEEDS NETWORK 後援:弘前市



佐藤ゴウ
Special Lesson!!



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!

2017 9.23 (土)
10:00
↓
16:00
at 岩木山桜林公園

入場無料

子どもの遊び場あるよ!!

閉会式では抽選会もあります!!

今年もやります!

岩木山の豊かな自然に囲まれて、だれもがゆったりと過ごせる時間を。

ヨガをはじめとするさまざまなアクティビティを通して、カラダを動かす楽しさを。

今年も地元で活躍するインストラクターの方々が、

あの手この手で参加者の皆様をリラックス&リフレッシュのお手伝いをいたします。

カラダに優しい飲食物、アロマを使った癒しの場も、ご用意しております。

日常をより豊かにしていくヒントがそこかしこに潜んでいるかもしれません。

さあ、今年も岩木山に集まろう!

岩木山YOGA実行委員会
代表 安藤奈津子

ピラティス

小山内 友美
Tomomi Osanai

身体がかたくても運動が苦手でも大丈夫!呼吸とともにインナーマッスを目覚めさせましょう! ヨガや太極拳などの要素を取り入れながら、効率のよい身体の使い方を習得できるよう考案されたピラティス。背骨をメインに、動きを簡単にアレンジしたフローピラティスをご提供します。レッスンは自身の身体への気づき~なりたい自分に近づいていく時間です。

ヨガ

対馬 郁子
Takako Tsushima

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良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。

ヨガ

永澤 真珠子
Mamiko Nagasawa

ユニバーサルヨガEARTHは、禅の心、自然音、ヨガを融合したストレス解消にぴったりの心のフィットネスプログラム。やさしい動きで、初めての方に特におすすめです。

ヨガ

渋谷 るり子
Ruriko Shibuya

フィジカルエクササイズで筋力や心肺機能を強化し、リラクゼーション法で体の緊張を緩めます。呼吸法では、自律神経のバランスを整え、「いまここ」に集中する瞑想を通して、心を自分でコントロールできる力を身につけます。

ヨガ

寺田 啓
Kei Terada

ヨガで大切な呼吸。心地よい香りは自然と深い呼吸に導きます。アロマとヨガの相乗効果で美ボディに、そして心と体の深いリラクゼーションを味わいましょう。

ヨガ

成田 奈緒美
Naomi Narita

身体の動き(アーサナ)を呼吸にシンクロさせ、流れるようにポーズを繋いでいきます。初めての方でも無理なく行えるアーサナを中心に、バリエーションを挟みます。『ヨガは楽しむもの!』と一緒に体感しましょう!

ヨガ

田村 佳恵
Yoshie Tamura

北国の自然豊かな津軽でヨガを通じて健やかな心と身体を育み、自分らしく生きるお手伝いをさせていただきます。短県県返上! ナマステ

ヨガ・青竹踏みエクササイズ

東海 美絵子
Mieko Tokai

『適度な運動はやった方がいい...』わかってはいるけれど、スポーツクラブやスタジオに行くのは、なんだか勇気がいる...今回はそんな皆さんを大歓迎です! 気軽にお越しください。

ヨガ

羽賀 展子
Hirako Haga

シェイプアップヨガでは太陽礼拝をベースに呼吸と共に身体を動かし、身体を絞っていきます。小顔フェイシャルヨガではお顔の筋肉を動かし、むくみやほうれい線の改善をしていきます。

Instructor /
インストラクターによるレッスン
1回 500yen!! (税込)
ヨガマットレンタル 200円

※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。

Special guests!! / 受講各 3,500yen (税込)

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

アソベの森岩木荘
入浴券付き。

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

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、ヨガに出会い“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メディカルトレーナズスクールにおいて、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。

佐藤ゴウの男ヨガ2017 in青森 90min

運動量 大 対象者 しっかり体を動かしたい男性、運動不足を感じている男性、何かにトライしたい、自分を解放したい男性

このクラスは、運動量が多く、しっかりと体を動かすことができます。汗を掻き、呼吸を深めながら集中力を高める男ヨガクラスは、現代を闘い抜くビジネスパーソンには必要な時間と言えます。"ヨガは女性のもの"、"カラダが硬いからヨガはちょっと..."こんなセリフは時代遅れです。

健康的な身体と精神を養うためにヨガはおおいに役立つツールです。女性の中でヨガをするのに抵抗があるというあなた、まずは試してみよう。全く新しい扉を開きましょう。

運動不足が気になる方、ストレスフルな生活をされている方、何かを変えたい!と思われる方には特にオススメのクラスです。普段からヨガや運動をされる方はもちろん、どなた様にも楽しんでいただける内容です。

"迷わず行けば行けば分かるさ" さあ、迷いはありません!お待ちしております!

BURNOUT ~女版男ヨガ~ 90min

運動量 大 対象者 しっかり体を動かしたい老若男女、運動不足を感じている老若男女、何かにトライしたい老若男女、自分を解放したい老若男女

"岩木山 special version"。今回は女性、男性、ヨガ経験者、初心者、お子様までご参加いただけます。広がる空の下で体幹を意識しながら思いっきりフローしましょう。

<BURN OUTとは?>

メディアやイベントで話題の「佐藤ゴウの男ヨガ」メソッドを女性向けに変身させた全く新しいヨガのスタイル。体幹トレーニング系ヨガポーズを中心に徹底的に筋肉を使うことにこだわった内容です。シェイプアップ効果、ダイエット効果、ストレス発散はもちろん、姿勢調整や自律神経の調整にも効果が期待できます。全身を徹底的に動かした後、静かに目を閉じる「瞑想」の時間もこのクラスの特長の一つです。昨今、瞑想はエリートビジネスパーソンや一流スポーツ選手がパフォーマンス向上のために取り入れているのは有名な話です。心をリセットする時間を味わいましょう。

Time Table /

10:00→10:20 オープニングセレモニー

| | | | |
|---------------------|----------------------|--|--|
| 10:30 ↓ 11:10 | アロマヨガ 寺田 啓 | ピラティス 小山内 友美 | ヨーガ療法 渋谷 るり子 |
| 11:20 ↓ 12:00 | リラックス系ヨガ 対馬 郁子 | 楽しむヴィンヤサレッスン アーサナを呼吸で繋げてみよう 成田 奈緒美 | Universal yoga EARTH 永澤 真珠子 |
| 12:10 ↓ 12:50 | 青竹踏みエクササイズ 東海 美絵子 | 美脚美尻骨盤ヨガ初級クラス 田村 佳恵 | ボディメイクヨガ 羽賀 展子 |
| 13:00 ↓ 13:40 | ピラティス 小山内 友美 | リラックス系ヨガ 対馬 郁子 | 楽しむヴィンヤサレッスン アーサナを呼吸で繋げてみよう 成田 奈緒美 |
| 13:50 ↓ 14:30 | アロマヨガ 寺田 啓 | リフレッシュ系ヨガ 東海 美絵子 | 小顔フェイシャルヨガ 羽賀 展子 |
| 14:40 ↓ 15:20 | ヨーガ療法 渋谷 るり子 | Universal yoga EARTH 永澤 真珠子 | 美脚美尻骨盤ヨガ初級クラス 田村 佳恵 |

11:00→12:30
佐藤ゴウ
佐藤ゴウの
男ヨガ2017in青森

13:30→15:00
佐藤ゴウ
BURNOUT
~女版男ヨガ~

15:40→16:00 クロージングセレモニー

セレモニーでは佐藤ゴウによるショートヨガレッスン有り。
誰でも参加OK 無料です。ふるってぜひご参加ください。
みんなでYOGAをしよう!!

閉会式では
抽選会があります!
お楽しみに!!

子どもの
遊び場
あるよ!!



岩木山の自然を守るため、
ゴミはお持ち帰りください。