



2008 年度クラスレポート

いつも、クラスにご参加いただきありがとうございます。 2008 年度も皆様とともに充実した YOGA ライフを歩むことができました。2009 年度新たなクラスを迎えるにあたり、2008 年度クラスを受けられた方々の貴重なご意見をまとめ、レポートとして皆さんにお伝えいたします。 この Ha-ThaYOGA Ashram に参加されている方の様々な意見を知ることにより、『そうそう、私もこんなことある!』という共感や、『こんな考えを持った人もいるんだなあ』という新しい視野の広がりなど、このレポートがクラスで共に YOGA ライフを送っている生徒さん同士の相互理解や想いのシェア（共有）にも繋がればと思います。 それぞれの思いを胸に 2009 年度も穏やかに軽やかに共に歩んでいきましょう! Shanti,Shanti・・・(あなたに平安と静寂を・・・)

生徒さんのレポート（アンケート集計結果）

Q. 2007 年度 YOGA を継続してどんな効果が得られましたか？

A. 肩コリがなくなりました。 肉体的には身体が思うように動かなかったのが、徐々に回復して、出来るアーサナが増えました。精神的には心と身体の密接な関係に気づき、自分自身が受け入れられることが多くなってきました。 心が柔軟になってきたように思います。 身体が軽くなって動きやすくなり、股関節が前よりも少しずつ可動域が広がってきたためかポーズが安定するようになってきました。 肩関節の可動範囲が広がった。 自分の身体の状態に関心を持つようになりしました。 集中すると身体に力が入ってしまうので、リラックスしながら集中できるようになりたいです。 継続してきたことで、絶対に無理だと思っていたアーサナができるようになったり、継続することの効果を実感することができました。YOGA が生活のなかに溶け込んでいる感じで、色々なことに感謝できるようになりました。 今までは、ポーズを持続する事が出来なかったのが、昨年 1 年振り返ってみると、持続でき体力もついてきたと感じました。身体もだんだんと柔軟になりつつ・・・ 身体的な変化では、身体の冷えが改善され、肩のつかかりが取れました。精神的な面では自分を少し認めてあげられるようになってきたような気がします。自分の中心・芯を見つけて安定して落ち着いてポーズがとれるようになりたいです。 心身のリラックスを感じられるようになってきた。 今ここにある自分の身体・動き・呼吸に集中した瞬間を感じる事ができた。 物事に対して客観的に考えられる時間が以前より増えた。 今、日々が楽しい。 シッティング（座禅）であんなに長く座っていられるようになっていた自分に驚いた。 気づくことが増えてきたので、それを深められればいいと思う。 ヨガを通して、過ぎ去ったことに執着しない事を教えていただき、今の自分を大切に生活できています。 次第にできるようになって、楽しくなってきました。 身体が伸ば

せ気持ちがいいこと。 日常生活の中で以前苦痛に感じていた肉体的・精神的な動作が徐々に解消しつつあり、心身ともに柔軟なことの大切さをヨガを通して教えていただけ大変うれしく、満足感でいっぱいです。 自分の身体を意識する（確認する）、週1回の大切な時間です。体調もずっとよく風邪もひきません。 よく眠れ、姿勢も良くなったと思います。 クラスの後には心地よい疲労感があり、次の日の朝、スッキリ目覚め身体が軽くなった気がしました。 心と体を柔軟にしたいです。 老化に合わせて必要な筋肉をつけていきたいです。 身体が軽くなった。以前よりは柔軟になった。 ギックリ腰から縁が遠くなった 健康維持・無理をしないでレベルアップに努めること。 6年前に両足がうつ血症になりあまりケアをしなかったため、後遺症があり、できればこれを治したい。 首のコリ・ハリを治したい。 骨盤の強制。身体を柔らかくしたい。 お腹を平らにしたい。 YOGA が楽しいと感じます。(始める前は健康面ばかりを考えていた)。精神面ではクラスが終わった後、とくに気持ちが豊かでいられる気がします。 肉体的にはほんの少しですが、前屈が以前より出来るようになりました。 眠りが深くなり、しっかり休息がとれるようになった気がします。体調が悪くなる一歩手前で気づき、ひどくなる前に対処できるようになりました。 呼吸を意識するようになりました。 去年の今頃は心身ともに堅く、重苦しかったように思います、その重さを解消しようと思わずに、自分なりのプレッシャーを解き。精神面では解放という道をとったように思います。 そして、一年がたち・・・少し緩みすぎてしまったような・・・つまり、去年は自分を甘やかしましたので、今年は厳しく・・・と思っています。 インフルエンザにはなりましたが、月経前緊張症の症状が穏やかになり、薬を飲む量が減りました。 仕事で毎日時間に追われ、慌ててミスをしてしまうことがありましたが、夏のリトリートでの「普段の生活の中でも YOGA を！」を意識するようになってからミスが減りました。 柔軟な身体作り、片足でもバランスが保てるようになりたいです。

Q. 指導・クラス・ワークショップの内容について

A. 最初はとても無理だと思えるようなアーサナも何度も挑戦しているうちにだんだんと少しは近づけるようになっていきます。今後も少し強度の高い動きの見本を見せてください。 みんなが同じポーズを強要されることなく、個々のできる範囲を選べるので、無理することなく参加ができるので大変助かります。 もう少し難しいアーサナをやってみたいと思います。 難しいアーサナをする為にはどのような基本アーサナを練習すればよいのか教えてほしいです。 出来る

こと・出来ないことが人によって、また一人でも動きの内容によって大きく異なるので、オプション（代替のアーサナ）の幅を広げてほしい。 強度が上がっても自分に無理のないやり方でしかできないので、あまり強度にはこだわりません。 アジャスト（ポーズの補助・調整）を多く入れていってくれる時があると、気づきがあり、次回のクラスや自宅での実践につながっていいです。 すべてのクラスがつながっていて分かりやすいし、毎回感じ方も違うし発見もあり、私は満足です。 私は金・土に出ているので【難しい】と【やさしい】の2つの時間が味わえて勉強になります。 楽にできる時と、難しいところと織り交ぜてできる方がいい。 シェイプアップに興味があります。 このまま引き締めをメインでお願いします。（出張クラスの方の意見） 海 YOGA、リトリート、田んぼづくりもとてもよかったです。 田んぼづくり・・・！？ 今の強度でいいと思います。 今のクラスくらいの強度がちょうど気持ちいいです。 たまには強度の強いものをチャレンジしてみたいです。 温かい畳の部屋が多いとうれしいです。 ポーズは自分の力の範囲でチャレンジするしかないが、おかしなポーズになっていないか時々正していただいた方がいい。 YOGA 独特の言葉について 1~2回日本語役に言い直して下さるか、実際のポーズを示して下さると思いだしやすいし、マスターしやすいように思う。レッスンを受けると、息が短くなっていたことや、単発的にしかポーズを作らなかったことなど、自己流に自分で練習をしていたことに気付かされます。そういうこともあって今の時間と内容で良いです。 YOGA の哲学・考え方・瞑想法などの要点を絞り込んだ内容のワークショップをお願いしたいです。 続けられるよう無理なくお願いいたします。 亀の歩みより遅く鈍い進歩ながら先生に認めていただけ、できない苛立ちと不安な気持ちが少しなくなり、若い方たちの中でご指導いただけることの喜びを感じています。 シーズンの最初は戸惑うこともあります。 が、そのうち慣れるので、個人的には今まで通りで良いと思います。 自分で気づくことも大事なんです。 遠慮なく修正・調整（アジャスト）を入れていただきたいです。 最近思ったことで、自分では先生の言われたとおりにしているつもりですが、そこに修正が入ってから、他のアーサナへの影響を感じたことと、

Q. 今年おこなってほしいワークショップ・イベント

A. アドバンスクラスがとても楽しみです。チャレンジ精神で参加したいと思います。 座学もとても参考になりますので、また開催してください。 海・山、自然を感じての YOGA。 リトリート（泊り込みの修養 YOGA）。 昨年海 YOGA

に参加させていただきました。波の音、磯の香り、心地よい風を肌で実感できました。今年も是非企画してください。海や山、自然を感じての YOGA。アーサナのテクニックを学びたいです。田んぼもとても良かったです。交流会などでクラスの皆さんとお話したりできるといいなと思います。手作りキャンドル・手作り石鹸。アロマセラピー、キャンドルヨガ。YOGAの哲学・考え方を教えてほしい。写経、絵手紙、寺ヨガ。1日 YOGA 三昧♥ デトックスやダイエットの YOGA も◎ 座学（勉強会）のワークショップに参加できなかったのでまた聞いてみたい。交流会などで、クラスの皆さんとお話ができるといいなと思います。YOGAの基本・基礎的なポーズを改めて学びたいです。ウォーキング・プチヨガ・プチ食みたいな遠足。ウォーキングのレッスン（日常の歩き方から歪みが発生しているので）。ヨガをしていくにあたりプラスになること。

Q. クラスでの悩み・疑問

Q.あるポーズで、太ももなどがプルプルと震えてしまう時は、そのまま頑張って続けたほうがいいですか？それとも楽をした方がいいですか？

A. パワー系のアーサナで、身体のある部分に震えが起こることは、自分の身体の力が限界に近付いていることを表しています。そのようなときは、その震えている部分ばかりに意識を向けていないか？また、その他の身体の部分をうまく使っているか？というチェックをしてみましょう。もし、何をしても震えが止まらないなら穏やかにそれを受け入れて、震えが起こらないところに戻って行ってください。このような力の限界点（エッジ）は自分自身の身体の使い方を見直すとても良い機会になることと思います。

Q.カポタ・アーサナ（鳩のポーズ）で骨盤の位置は床と平行で良いのかなと思うのですが、股関節が固いので少し傾いてしまいます。

A.今のプロセスでは、骨盤が傾いた状態でポーズが行われていても問題はありません。少しずつ股関節・骨盤の柔軟性が高まるとともに骨盤がだんだんと平行に近づいてくるはずですよ。ゆっくり自分の身体が変化していくのを見守ってみましょう。

Q. 膝が弱い

A.膝の弱さは、ウィラバドラ（戦士）・ウトカタ・アーサナ（全身を締めるポーズ）などで強めていくことができます。

それとともに、弱い膝をうまく支えコントロールする為に、足首や足の裏、太ももや股関節、骨盤がうまく使えているかどうかともチェックしてみてください。

Q.ヨガのクラスでの専門用語が理解できない時があります。

A.専門用語は極力使わないように控え、また使う場合でも専門用語とその意味を同時に伝えていきたいと思います。また、専門用語に興味がありましたら、貸し出している本を読み、勉強することも良い刺激になると思います。

Q.2年前変形性膝関節痛になり、無理すると痛いので気になります。

A.痛みは身体からの重要なメッセージです。痛いことを我慢しても膝のケアにはなりませんし、逆にますます膝を壊してしまうかもしれない危険性があります。アーサナは無理をして行うものではなく、安定や充実を得るために行うものだとことを思い出してください。必要であればブロックやベルトを使いましょう。それでも気になるならそのポーズを行うことを止めてみて、しばらく穏やかな呼吸を続けましょう。何度でも言いますがYOGAの実践は『できないことを穏やかに受け入れ、出来ることを穏やかに見つけること』です。これはとても重要です。

Q.首に負担（体重）がかかるポーズは自分がどこまでできるのか（どのように負担を調整したらよいか）分からず不安です。

A.首はとてもデリケートな部分でもあるので、強引なやり方はお勧めできません。まず、不安感がないところからゆっくり始めましょう。人それぞれ不安感が解消される時間がかかる場合もあります。「不安感」という心のメッセージを穏やかに受け入れ、「安心感」がある場所から身体を徐々に使いなおしていきましょう。

Q.股関節・足首・肩関節・膝が固い。

A.人それぞれ、ひどく凝り固まった部分、アーサナの際にブロックされる部分があります。事故や怪我などの原因によっての固さは完全に柔らかくなることは難しいかもしれませんが、アーサナを続けることによって随分楽にはなってくるはずです。また、個々の身体つきや、骨格の性質上の問題も考えなければいけません。一度、形の決まってしまった骨格を変えることはとても時間がかかります。数年、数十年の実践が必要かもしれませんが、実践を続ければ少なくとも今よりは身体は柔軟になってくれるはずです。

これは僕の個人的な経験からですが、自分自身の固さを感じる部分を、その固さが感じられない時にも使ってあげたり意識していることによって徐々に柔らかさが深まっていきます。 色々なポーズをしている時に自分の固さを感じていた部分の動きに気をつけてあげてください。

Q.クラスに慣れてきたことにより、気を緩めたり、力を入れてしまったり、メリハリが生まれない時があり、このポーズでいいのかな？と悩んでしまう時があります。

A.以前よりクラスが刺激的でなくなったり、以前感じられたものが感じられなくなってきたりすることは、よくあることです。 自分が迷っていたり、飽きていることに気づいてあげましょう。 時には、「これでいいのかな？」という迷いを捨てて、「とりあえず今のままを味わってみよう」という姿勢も大切です。 迷いや飽きは意識が今この瞬間ではなく、前のことや先のことに向いていることによって生まれていきます。 今この瞬間に立ち戻り、自分の出来ることを自分に忠実にしているのであれば、この先に迷う必要も、以前の体験を求めることがきっと少なくなります。 また、自分が何の為に YOGA をしているのかをもう一度思い起こしてあげることもいいかもしれません。 もし、「自分自身に根ざした」思いによって YOGA をしているなら、その思いを思い出し、自分をもう一度奮い立たせましょう。

Q.中心が見つからないので安定してポーズがとれない（とくにねじるバランスのポーズ）

A.立ち姿勢でのバランスのポーズの基本はターダ・アーサナ（山のポーズ）です。 足の裏から頭の頂点まで、骨の奥から開かれるように伸びてゆき、周りの筋肉が程良く骨を支えながらリラックスしているような、安定感をまず感じられるように頑張ってみましょう（それには少し時間がかかるかもしれません）。 また、ねじることばかりに囚われないことも大切です。 今日はねじることよりも安定させることを意識しながらポーズをとってみよう。というプラクティス（実践）の日を作ってみるのも良いかもしれません。

Q.バランスを必要とする動き、ポーズがうまくできずクラスの流れについていけない場面がある。

A.これはとても多くの方が感じる事だと思いますが、Ha-ThaYOGA Ashram ではクラスの流れにはついて来なくても良い。 ということが基本的なスタンスです。 周りが動いている中、あえて動きをやめて休まれている方を見ると、僕は安心をおぼえます。 それは、僕の伝えたい事を受け取っていただいているからです。 しかし、その休むこ

とを選んだ方は初めとても勇気がいったことでしょう。「マイペース」は皆さんが考えている以上に難しいことです。

ある動きができなければ、すぐに自分の心の中に劣等感や自己批判が生まれてきます。

何度でも言いますが、YOGA は自分を人と比べて優劣をつける為に行うものでもなく、自分自身を批判・否定する為に行うものでもない、僕は思っています。『ついて来れなくていい』と言うのは、YOGAをする時において、「誰か」についていこうとするとそれはマイペースではなくなってしまうからです。

クラスではみんながそれぞれの目標に、それぞれのペースで歩みを進めています。誰が一番に目標を達成したなんて競争をするような雰囲気では身体から心の芯まで安らぎは行きわたらないように思うのです。ついていけないと感じたら休みましょう。そして呼吸しましょう。そして落ち着いて自分を観察します。ついていけないのはなぜだろうか？ 無理な動きをしていたのかもしれない。呼吸を忘れていた。人と同じように動こうとしていた。きっと、自分自身が色々な答えを教えてくれることでしょう。止まりましょう、休みましょう、味わいましょう。そして、ゆっくり歩き始めましょう。

Q.クラスを受けている時、自分のやっている呼吸の流れが正しくやれているのか？ 疑問です。

A.今の自分は正しいのか？ これは YOGA をしていれば誰でも感じる疑問だと思います。こんな時、よく言われるのは「今は疑問を感じているという状態を、受け入れるプロセス」という言葉です。人間、日々色々な疑問や悩みが生まれます。まず答えを出す前に、その疑問や悩み事態を受け入れてみようということです。質問から逃げているように聞こえるかもしれませんが、今答えを出す必要がないということもあるからです。インストラクターの言葉はアドバイスやアイデア、ヒントであって、答えではありません。目に見える明らかな身体の動きや、心の一定のシチュエーションであれば、答えになるようなことを伝えられるかもしれませんが、「どこまで？」という限定の難しい問題については、様々な経験や個性をもつ多種多様な人の身体や心について、これだ！と明確な答えを与えることはとても難しいのです。その中で YOGA は、自分自身の扱いは、自分自身で学ぶしかない。ということを勧めています。問題を丸投げにしているように聞こえるかもしれませんが、自分で理解したことや納得したことが本当の経験や実践に繋がる大切さを分かっていたいただければと思います。

Q. その他希望・時間帯や曜日の設定

Q.以前行っていた YOGA 教室は壁に鏡があり、自分の姿が見えた為、分かりやすかったのですが、今は自分の姿が見えないため、出来ているのか、出来ていないのか、なかなか分かりません。鏡のある部屋でできたらと思います。

A.これはとても多いご要望なのですが、YOGA は外面的な、要素だけでなく内面的な要素を大切にしています。鏡を見れば外見を整えることは可能ですが、身体の内面で起こっている変化や状態を見逃してしまいやすくなるため、実は YOGA を行う時は鏡を使わないことが一般的です。ポーズの形は身体の内面の安定とともに、正しい形が「身体」で分かってきます。僕自身、鏡を見て 2 年ほど YOGA の動きを練習したことがありましたが、鏡を見ずに身体の内面を観察しながら練習し始めてからの方が、とても身体のバランスや安定が深まりました。安定感や収まりを身体で感じられれば、身体はほぼ崩れていません。インストラクターがポーズのアジャスト（調整・補助）をする場合もありますが、それは新しいステージの提案であったり、さらなる安定の深まりのアイデアだと思っていただければと思います。

Q.午前のクラスは気持ちがいいので、朝のクラスがあれば参加したい。また、夜のクラスを増やしてほしい。クラスの開始時間を遅めてほしい。(慌ててクラスに参加しなければいけないので)、月曜日を毎週にしてほしい。

A.クラスのご要望ありがとうございます。現在、夜のクラスは月・金・土と、午前は火曜日、とありますが、浜松市内外の出張クラスや、公共施設主催の期間限定の YOGA クラスの開催の為、現状では午前・夜のクラスを増設することは難しい状態です。もし、開催できる条件が整いましたら増設を考えていきたいと思っています。また、クラスの時間を遅めることですが、施設を借りる時間帯の制限の為、大変申し訳ございませんが、現状では行うことが難しい状況です。

Q.2 時間の内 30 分程度を一つ一つのアーサナやプラーナヤマ（調気法・呼吸法）にあてていただければと思います。

A.一つ一つのアーサナを丁寧に作ることはメデテーション【Me】のクラスで集中的に行われていますので、是非メデテーションのクラスにご参加してみてください。プラーナヤマについては後述の Q&A をご覧ください。

Q.呼吸の仕方・呼吸法をもう少し教えていただけたらうれしいです。

A.夏のクラスから、秋冬のクラスに移行し始める時、感覚がするどくなってきた方は、寒い日から使われ始める暖房にピンと反応することでしょう。『何だかこの近くではYOGAはやりたくないな・・・』とても、素直な反応だと思います。このように冬は暖房が入ると、空気の違和感という中での呼吸（冬に暖房を止めるわけにはいかない・・・）しなければいけないことと、この遠州地方特有の乾燥した気候により、プラーヤヤマ（呼吸法）をすることで、ノドや器官を痛めたり、やっけてあまり心地いい気がしない。ということもあり、プラーナヤマはYOGAが自然な環境行える4月から9月までの春夏のクラスで取り入れていきたいと思います。

Q.本や雑誌などでは、分かりにくいウジャーイ・プラーナヤマやウディヤーナ・バンダ（腹部の締め付け）、ナウリ（内臓のマッサージ）を教えてください。

A. これらのテクニックは非常に上級者向けの為、上級者・初級者が混じって行われる通常クラスでは、これだけに時間を割いて行うことは難しい状況ですが、プラーナヤマが始まる春・夏のクラスで取り入れられれば取り入れていきたいと思っています。また、よろしければアドバンスクラスで、集中的に練習するという手段もありますのでご検討ください。

Q. クラス終了後、分からないことや教えていただきたい事がある時、他の生徒さんとの対応で先生がお忙しい時、声をかけられない時があります。そのような時メールなどで質問をしても良いのでしょうか？

A.もちろんです！普段、ふと疑問や質問が思い浮かぶこともあると思いますので、メールでも電話でも頂ければ必ずお返事いたします。

Q.1～2分でもいいので、先生のトークタイムがあるといいと思います。3ヵ月毎のメニューの簡単なレシピのようなものがあるといいなと思います。（教本があると復習できる）またポーズの名前を覚えたい。

A.トークタイムについてはできるだけ機会を設けたいと思いますが、楽しませるようなネタがないかもしれません・・・
（泣）レッスン中は偉そうなことをベラベラ話しますが、クラスの空間でおしゃべりをするのがなぜか恥ずかしいのです。ハア・・・

3ヵ月毎のメニューのプリントは多くの方に希望をいただいているのですが、3ヵ月毎に代わる様々な動きの写真にとったり、加工したり、印刷したりでなかなか時間がかかるのが現状です。少しずつ写真を撮りためてはいるのですが、いつになることやら・・・

気長に待っていていただければと思います。 また、ポーズの名前については自由に貸出をしている【yogini】、【YOGA JOURNAL】、【ヨーガバイブル】などの本が参考になりますので、そちらの本に役目を譲りたいと思います。(ポーズ名は一つのポーズでも無数にあるため。 またインストラクター自身にあまりポーズの名前を覚えようとする気がないため・・・すいません)

以上、皆様から多く寄せられた疑問にお答えさせていただきました。 これからもクラスで感じる様々な疑問はどのような小さいもので

あれ、お気軽にご相談ください。

★ 2009 年度のイベント・ワークショップ・催しもののレポート

やはりご要望の多かった YOGA のフィロソフィ（哲学）と思想(考え方)についてのイベントは 4/29 9:30～行いたいと思います。昨年参加された方も 1 年の自身の成長を通してまた座学に触れると理解が深まることもあると思います。YOGA にご興味のある方は是非ご参加ください！ 海ヨガは今年も開催いたします！ リトリートは昨年参加された方の著しい成長を実感できたこともあり、やはりとても大切なプラクティスだなあ。と、再確認いたしましたので、今年も是非開催させていただきます。 時期は 9/19～9/23 に予定をしております。 日程も少し長くできればと思いますので、ご興味がある方は是非日程を押さえておいてくださいね♪ 昨年、インストラクターの個人的な希望で棚田を借りてお米を生徒さんと一緒に作りました。 土などの自然に触れることと、食べ物に触れることはとても深いリラクゼーションにもなります。 今年も是非開催したいと思いますのでよろしかったらご参加くださいね♪

★ Ha-ThaYOGA Ashram の諸注意の再確認

※ クラス開始 1 時間半以内は食事を控えましょう。どうしてもとらないときは控えめに。 水分は原則クラス開始 30 分前には済ませておきましょう。クラス終了後にはたっぷりと、できるなら日々の日常生活でもマメに補給します(カフェイン飲料は利尿作用があるので水分補給には入りません)。特に夏場は気をつけましょう。水分不足は筋肉の動

きを制限し、つりやすくなったり、疲れやすくなります。 また夏場など、時によってクラス中に水分不足が起こるかもしれません。もし、自分に必要であれば少量、水分補給をクラス中にとっても結構です。 これらは食物・水分を採りすぎることによってアーサナを行うときに内臓を痛めたりするのを防ぐためと、内臓のエクササイズの効果を深める為です。

- ※ 誰かと同じ事ができなければいけないという考えは、気持ちよく身体を動かすためにもここでは捨ててください。楽な動きに戻る、ブロックやベルト、オプション（強度を低くする動き）をどんどん使う勇気をもってください。
- ※ 呼吸が止まる、荒れる、苦しくなるやり方はさげましょう。多くの方が思いこみますが、きつい=効果が高い といふはありません。無理なやり方は YOGA を楽しく行う気持ちを無くしてしまいます。
- ※ 服装は動きやすい服装を、クラスは基本的に裸足です（寒いときは靴下をはいて結構です）、必要であれば YOGA マットか代用としてバスタオルを 2 枚用意してください。最後のリラクゼーションは約 10 分横になります、冬場は冷えるのでブランケットやタオルケットを用意すると暖かくリラックスできます。腰や膝を痛めている方は、ポーズの時や瞑想をしている時にブランケットやタオルケットをお尻の下に敷くと和らぎます。必要であればブロックを椅子に使っていただいても結構です。
- ※ クラス中は皆さんが深く集中できる静かな環境作りのため、サイレント（沈黙）を大切にしましょう。集中が深まると普段は気にならないことが気になってきたりします。最初は静かな環境が重苦しく感じるかもしれませんが・・・（笑）遅刻やお手洗いなどによる途中退場はできるかぎりお静かに・・・クラス中のお友達同士での私語やゼスチュアなども何か問題が無いかぎりは極力控えてください。そして、クラスの時間以外だったらどんどんおしゃべりをしてください。
- ※ クラス中に行う動き・集中は全て自分自身の責任において実施してください。クラス中に起こる事故や怪我などの問題については責任を負いかねます。
- ※ ケガや不調、また YOGA の効果があらわれないと感じるときは必ずインストラクターにご相談ください。