

ヨガ&ピラテス/サプリメント

http://www.hanako-net.com

hanaako

[ハナコ]

夏の3号連続
デトックス特集
第1弾

夏こそ ピラテス！ 夏こそ ヨガ！

じわっとかく汗が体と心の毒を抜く。

かつてない汗かく体験

「ホットヨガ」が快感！

●ヨガ歴3年、ホットヨガ歴半年のモデル・AHN MIKAさん。(P.10)

第2特集

ストレスに負けない体と心を作る
最新サプリメント・ナビ。

No.849 2005 8/31 定価 340円

ハタヨガ



●インストラクター

名

ACOさん

十数年前、バニク障害と腰痛に悩んだときにダンスを経てヨガに出会う。ボディワークのメソッドを取り入れ、ソフトなハタヨガからハードなヴィンヤサまで網羅。体を鍛えることのない、筋力と柔軟性に重点を置いた指導を研究中。



↑一角にはきちんとしたパウダールームが。お替えのできるスペースもあり。



↑日本では珍しい「レストラティブヨガ」で使うクッション。

サン&ムーン ヨガ

SUN & MOON YOGA

☎03・3280・6383

目黒

カリフォルニアのおおらかさが魅力。

「初心者で、どんなジャンルが合うかわからない人こそあれこれ体験してみよう」とインストラクターのACOさん。「バイリンガルのクラスもあるし、英語に自信がなくても大丈夫ですよ」。

主要者であるリザ・ロウイツさんの自由なスピリットに惹かれて、さまざまに国籍の人たちが集うスタジオ。日本にアメリカ、カナダ、オーストラリア出身……とインストラクター陣が多岐なら、ジャンルもじつに多種多様。アシユタンガからシバナダ、人気のヴィンヤサ・フロアまで。「初心者で、どんなジャンルが合うかわからない人こそあれこれ体験してみよう」とインストラクターのACOさん。「バイリンガルのクラスもあるし、英語に自信がなくても大丈夫ですよ」。

●品川区上大崎3-1-5 目黒駅前マンション

204号 密10:30~21:00 休、土8:00~16:

30、日11:00~20:00 無休

チケット制。定員15名。要予約。1回3000

円、回数券1万5000円~(4回分、3か月有

効)/レンタルマット300円/1クラス90分

/アシュタンガ、ヴィンヤサ、レストラ

ティブなど/体験レッスンなし/http://www.

lezalowitz.com/

