

# ヨガにハマっているDomaniキャリア12人が集合! あなたのお気に入りの ポーズ、見せてください

のびのびとポーズを決めるさまと、穏やかな笑顔が印象的!  
人気スタジオに通う12人のヨギーニ(ヨガをする女性)が、その  
ヨガLIFEとともにお気に入りのポーズを披露してくれました。



**阿部衣夏さん(34歳)**  
金融系・一般事務  
体の変化が感じられることが  
心から楽しいと思えるように

①1年 ②スロウフロウ青山ペルコムズ店/週1回 ③知り合いのヨガの先生に誘われて ④スロウフロウ ⑤有り ⑥「脚に顔をつけるポーズ」股関節を伸ばすので循環がよくなり、冷え性が改善 ⑦「相手に求めるだけだった自分が、自ら行動を起こせるようになり、コミュニケーションがうまく取れるように。体の変化を感じられることが楽しく、仲間や先生の元気なパワーをもらえます」



**袖木美也子さん(33歳)**  
外資系証券会社  
ヨガは、オンとオフのモードを  
切り替えるスイッチ的存在

①1年6か月 ②メロウボーテ麻布十番スタジオ/週1回 ③体験レッスンに参加し、終わった後のすっきり感にハマって ④ナイキ、チャコット ⑤なし ⑥「半月のポーズ」ふだん伸ばせない部分があぐらと伸びて、すっきりするので ⑦「ヨガに集中することで、つらいことがあっても気分の切り替えができるように。仕事でも、プレゼン前に気分を落ち着けるため、鼻呼吸を取り入れています」



**大倉洋子さん(33歳)**  
医療関係勤務  
インナーマッスルが鍛えられ、  
心身ともに健康を実感!

①3年 ②二子玉ヨガスタジオ/週2~3回 ③腰痛を治すため、体型維持も期待して ④ナイキ、ルルレモン ⑤有り ⑥「立ち木のポーズ」股関節を伸ばすのが気持ちいい ⑦「医者に背中に筋肉をつけないと腰痛は一生治らないと言われ、生活をリセットするつもりで始めた。腰痛の改善とともに、つくべきところに筋肉が付き、姿勢もよくなりました。食生活を含め、精神的にも健全に」

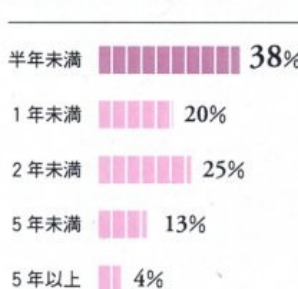


**古畑絵奈さん(33歳)**  
医療機器輸入販売会社  
ヨガで精神的な気力をアップ  
させ、エネルギーチャージを

①3年6か月 ②自宅ヨガ/ほぼ毎日 ③ブームになる前、友人に誘われて ④ナイキ、プーマ ⑤有り ⑥「鳩のポーズ」全身が一度に伸びて、ストレッチ効果は抜群 ⑦「残業で疲れていても、ヨガのレッスンに行くですっきりして、疲れも吹き飛び元気に。自宅でも毎日まじめに続けていたら、ひどかった下半身のむくみが解消され、冷え性も改善。冬は特に効果を実感しています」

①ヨガ歴 ②通っているスタジオ&頻度 ③始めたきっかけ ④愛用のヨガウェアブランド ⑤マイマットの有無 ⑥お気に入りのポーズ ⑦ヨガをやっているよかったですか?

## Domani ヨガアンケート

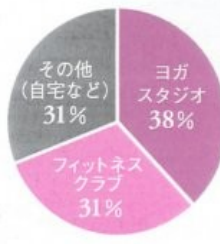


週に数回と答えた人は、スタジオでのレッスンが基本。毎日派は、スタジオはもちろん、自宅でも就寝前や起床後に5~10分程度、ストレッチ代わりにやっている人が大半。中には自宅でも「週に1回は40分程度のDVDを見ながらやっている」(36歳・メーカー勤務)と答えた人も。

あなたのヨガ歴を教えてください。

ヨガを行う頻度を教えてください。

ヨガ専門のスタジオに通う人は「仕事に追われて運動不足。なんとかボディラインを維持するために通っています」(34歳・派遣)など目的が明確。ヨガブームにもなっていて、フィットネスクラブにもヨガクラスが増え、「ジムにたまたまプログラムがあったから」(30歳・事務)始めたという人も。そのほか、市民センターなどのクラスや、ヨガ本を参考にする独学派もちらほら。



主にどこでヨガをしていますか?

「ヨガを始めてから、何か変化はありましたか?」  
「腹式呼吸のおかげか、有酸素運動効果でウエスト回りがすっきり」(38歳・秘書)と、エクササイズ効果は高い「仕事でささくれ立った感情が抑えられ、精神的に安定するのを実感できます」(37歳・証券会社)「汗や適度な疲労感とともに、毒素が出ていく感じが好き」(36歳・役員秘書)などリラックス効果を挙げた人も多数。さらに「ビーンと引きつるような腰痛がなくなってきた」(34歳・一般事務)「ヨガを始めて、いつのまにか生理痛が軽くなっているのに気づいた」(28歳・一般事務)など、体のトラブル解消にもお役立ちのよう。ライフスタイル面では、「大好きだったファーストフードが食べられなくなった」(39歳・金融業)など、食の好みの変化を感じている人も多く、ヨガが与える影響の大きさがうかがえます。

おすすめのスタジオや先生を教えてください。

「ホットヨガの「Reu五反田店」は、スタジオの広さ、暗さ、温度が自分に合っていて心地いい」(37歳・アパレル)「リゾートと温泉でできるヨガがあるらしい? 興味あり」(36歳・銀行)「マタニティヨガやベビーヨガなら、出産しても続けられます」(31歳・商社)「スタジオ・ヨギーを担当しているカオル先生、穏やかな声にほっこりしと気持ちがいい」(36歳・役員秘書) 反面、30代キャリアの厳しい視点から、こんなチェックも... 「スポーツクラブ系は、スタジオ内にスニーカーのゴム臭が漂うのが難点ですが、初心者向けのプログラムが豊富なのでおすすめ」(32歳・マスコミ)

あなたがヨガを続けている理由はなんですか?

ホットヨガ派に多いのは「血行がよくなるからか、冷え性が改善されまし



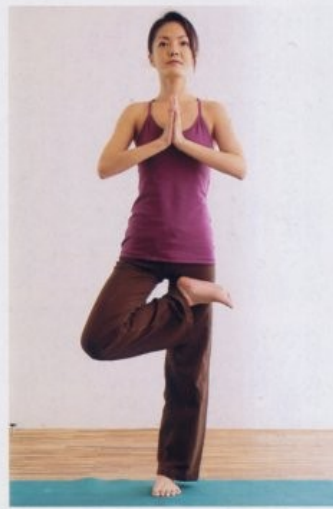
みなみで  
南出真理さん(33歳)  
IT企業・人事  
物事を俯瞰して見られるようになったのもヨガのおかげ

①3年 ②サン&ムーン ヨガ/週4~5回 ③ロンドンやパリで購入 ④肩こり解消のため、スポーツ感覚でスタート ⑤有り ⑥『鷲のポーズ』頭を真っ白にして、集中しないといけないポーズ ⑦『肩こりの症状はかなり解消。体が開くにつれ、心が開くことを日々実感し、悩みを抱え込みやすかった私が、自分を多方面から観察できるようになりました。もっと練習したい、と思う毎日です』



まろ  
小林 愛さん(32歳)  
ボディワーク&ヨガインストラクター  
ヨガが、自分に心地いい環境を引き寄せてくれた

①2年7か月 ②ホットスタジオ ニューヨークヨガ/毎日 ③仕事もプライベートもスランプのときにレッスンを受けてみて『これだ!』と直感 ④ナイキ、ステラ・マッカートニー ⑤有り ⑥『雄鶏のポーズ』全身のバランスが取れる ⑦『始めたころは硬かった体もやわらかくなり、そのせいか心もほぐれてきました。物事への執着がなくなり、自然の流れにまかせられるようになりました』



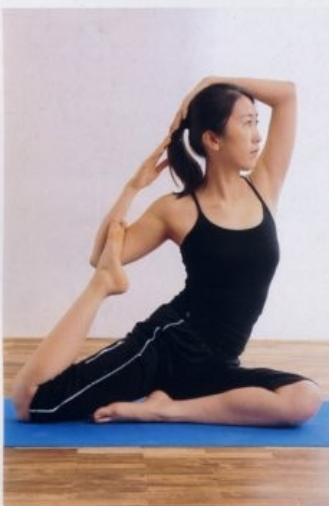
はな  
渡辺礼子さん(31歳)  
建築会社勤務  
今日の自分を整理し、明日への意欲をかき立てる原動力に

①1年 ②メロウボーテ麻布十番スタジオ/週1回 ③効率よく運動でき、骨のゆがみにも効果的のため ④ルルレモン ⑤有り ⑥『立ち木のポーズ』片脚でバランスを取るので集中力が必要。体調のパロメーターにも ⑦『お酒を飲んだ翌日、体がむくまなくなりました。むくみ解消のために週1回は通っていたマッサージ代もなくなり、一石二鳥。ストレスコントロールもできるようになりました』



みづ  
呉本美幸さん(30歳)  
飲食店管理業務  
静かな音楽が流れる中でヨガを行うひとときが大切に

①1年8か月 ②ホットヨガスタジオReU高田馬場店/週1回 ③肩こりやむくみに効果があると聞いて ④ナイキ、ルコック ⑤有り ⑥『壮美のポーズ』お尻の上の筋肉を伸縮させるとヒップアップ効果があると聞き、垂れ防止のために ⑦『以前は鎮痛剤に頼っていた生理痛が、軽くなりました。また、暖かい室内でだれとも話さず、黙々と汗をかくこと自体がリフレッシュになっています』



あさ  
原野幸子さん(30歳)  
信用金庫・事務  
5年、10年後も続けられる、唯一無二の存在と確信!

①6か月 ②メロウボーテ麻布十番スタジオ/週1回 ③30歳を目前にして、気持ちを切り替えたため ④アバクロンビー&フィッチ、ナイキ ⑤なし ⑥『鳩のポーズ』形が女性っぽくてきれいだし、全身に効くため ⑦『姿勢を意識するようになり、猫背になっていたと逆に疲れるように。自然と肩こりや腰痛も解消。発汗の効果か、肌荒れがなくなり、体も引き締まってきました』



まろ  
石原久真子さん(28歳)  
化粧品会社経営  
仕事に追われる毎日から自分を解放してあげる時間

①7か月 ②セントラルフィットネスクラブ錦糸町/週1~2回 ③肩こり、運動不足解消のため ④ジュエリー・キューブル ⑤なし ⑥『ねじりのポーズ』デスクワークでの肩甲骨のこり解消に ⑦『何も考えない時間をもつことで、仕事に忙殺されそうな状態からリセットできるように。クラブに通い出してから自然と健康に意識が向き、体も引き締まり、ストレスの塊が落ちたようです』



あさ  
日下あやさん(37歳)  
医薬品メーカー・営業  
1週間の活力を得るための週末のヨガタイムが楽しみ!

①2か月 ②ホットヨガスタジオLAVIAI 麹店 ③いい汗がかけるとすずめられ、リフレッシュもかねて ④ノーブランド ⑤有り ⑥『ねじりのポーズ』腰からひねるため、便秘解消に効果的 ⑦『営業職だったときからの悩みだった、脚のむくみが解消されました。90分のレッスン中に水を1ℓ飲み干して汗をたっぷりかくので、毛穴の詰まりがなくなって、肌の調子がよくなりました』



あさ  
駒場寿子さん(39歳)  
グラフィック・デザイナー  
運動しながら、瞑想できるヨガで心身ともに上り調子に

①1年2か月 ②スロウフロウ青山ベルコムズ店/週1~2回 ③体が重い、気分が沈みがちななどの不調を、病院に通わずに治したかったから ④スロウフロウ ⑤有り ⑥『三角ねじりのポーズ』体を腰からねじるため、内臓が活性化される ⑦『規則正しい呼吸法で、エネルギーが体の中で動く感じがわかるように。体調も改善され、焼き肉より和食がおいしいと思うなど、食生活も変化

### 今回協力していただいたYOGA スタジオ リスト

メロウボーテ麻布十番スタジオ 暗い照明の落ち着いた空間で、10種以上のヨガの基礎が学べる。  
●東京都港区麻布十番2-3-9 桂亭ビル4、5F  
☎03-5484-6028 <http://www.mellowbeaute.com>

スロウフロウショップ&スタジオ青山ベルコムズ店 N.Y.テイストのスタジオが魅力。●東京都港区北青山2-14-6 青山ベルコムズ3Fダウン ☎03-3475-8102 <http://slow-flow.com>

スタジオ・ヨギー神楽坂スタジオ ハタヨガをベースにプログラムされたオリジナルスタイルのヨガ。  
●東京都新宿区神楽坂2-1 志満全ビル5F ☎03-5225-3525 <http://www.studio-yoggy.com>

サン&ムーン ヨガ 英語と日本語によるレッスンが受けられ、ヨガとともに英語にも親しめる。●東京都品川区上大崎3-1-5 目黒駅前マンション204 ☎03-3280-6383 <http://www.sunandmoon.jp>

セントラルフィットネスクラブ錦糸町 初心者でも参加できる、ナチュラルヨガを提供している。●東京都墨田区江東橋4-31-1 ☎03-5600-0007 <http://www.central.co.jp/club/kinshicho.html>

ホットスタジオ ニューヨークヨガ N.Y.スタイルを導入した、スタイリッシュなホットヨガ。●東京都品川区上大崎3-1-4 RE-KNOW目黒3F ☎03-5793-3370 <http://www.hotyoga.co.jp>

た(38歳・会社役員)「体がやわらかくなり、10年来悩まされてきた程度の肩こりも解消!」(37歳・PR会社)「などの声。タイエット目的で始めた人は、『半身太めの私に、有酸素運動がきちんとできるヨガがいちばん効果的だ』と納得(30歳・会社員)「体がほとんどやわらかくなっているのがわかるから(37歳・アパレル)など、すでに効果を実感しています。また、『40分間のレッスンで仕事上の気分の落ち込みやイライラが軽くなる(39歳・営業事務)「終わったあとの爽快感が、次のレッスンに来る原動力になり、続けられる(36歳・サービス業)「スタジオでポーズを深め、自宅でも簡単に行えるから、長期的に関わっていきなす(34歳・営業事務)など、ヨガならではの効果を感じている人も。そして極めつけのひと言「体が欲するから(36歳・会社員)。