

男の夜遊び作法  
今夜はホテルを  
使いこなす

MONTHLY

September 20

9

[マンスリー・エ  
定価530F

第1特集

ちゃんと自分のスタイルを持つ!

# 男の夜遊び作法



次に来る酒、役立つ店、面白ネタ満載 / 口説き効果抜群! [絶景テラスダイニング]  
小山薫堂が指南する「真夏のホームパーティー」 / イタリアンから和食まで、「立ち飲み」ブーム到来!  
これさえ知ればうまく行く! [成功する合コン作法] / 時代は「彼女と一緒に健康デート!

第2特集

顔もカラダもカッコよく!  
メトロセクシャル  
完成講座

# リストラクティブ・ヨガで ストレス知らずの身体を

Sun & Moon Yoga

サン&ムーン ヨガ 品川区上大崎3-1-5 日東駅前マンション204  
OPEN 平日10:30~(クラスにより終了時間異なる)、土8:00~19:30、日11:00~20:00 無休  
ヨガ初級(1回チケット) ¥3,000、4回チケット ¥10,500(3か月間有効)、10回チケット ¥18,000(3か月間有効)、  
無制限パス ¥20,000(1か月間有効) <http://www.sunandmoon.jp>

「ヨガを学びながら自身の英語力を確認できる」。そんなスタジオが存在するとしたら、ビジネスマンの心にも響くのでは？  
ここは、海外出身のインストラクターのもと、ヨガを楽しみながら同時に英語も親しめるインターナショナルヨガスタジオ、バイリンガルでフレンドリーな雰囲気のなか、ヨガを実践できる穴場的存在なのだ。

「仕事でぐったり、ハードなヨガをする気力がなく身体も硬い」。そんな、お疲れビジネスマンには「リストラクティブ・ヨガ」が最適。「活力を回復させる」という意味を持つリラククス・ヨガで、クッションなどを使用し、無理のない姿勢でゆっくりとポーズをとることで深いリラクゼーションが得られるというもの。ヨガを通して、英語のコミュニケーション能力を磨き、身体の疲労も取り除ける。未経験者にもお薦めしたい。



「ポーズの美しさを観ようより、身体の動きを楽しみながらリフレッシュすることが大切」というリザ先生。ピースフルな人柄と指導で評判だ。