

働く女性の自分磨きを応援する! 学習エンタメ情報誌

# わたしの教室

特別付録

30分で美しい文字に  
ボールペン字  
お稽古帳

表紙の人  
仕事もオフも超ポジティブ!  
ベッキーさん

新装刊!

クロスワードパズル5月号増付  
定価680yen

会社帰りっていいことずくめ  
「寄り道」したら  
チャンスが  
やって来た!

西川史子さん

「ムダな寄り道なんてひとつもない」

浅見帆帆子さん

「幸せを引き寄せる口ぐせ」

鏡リュウジさん

「運命を変える! 仕事帰り星占い」

ステーションナリー  
お取り寄せ  
カタログ

プレゼント応募付き!

神楽坂の若旦那がこっそり教える  
通なお嬢様のための  
和菓子講座

プチ速読・おやすみ暗記・お絵かき整理術

「1日5分」  
サクサクお勉強法

大満足の新しい出会いが必ず見つかる!

# お値打ち★レッスン

- 1 この王子たちにゼツタイ習いたい!
- 2 満員札止めの超人気教室に潜入!
- 3 3000円でできる! 贅沢な自分磨き
- 4 タダで学べる超優秀な語学サイト

ベクトルグッズデザイナー、  
パーソナルスタイリスト……

注目のモテ資格  
ほめられ仕事は



藤間和代さん直伝

「いますぐできる  
賢いお金の増やし方」

廣済堂出版



## Sun and Moon Yoga

目黒

drop in  
(ワンレッスンのみ)

3,000円/回

# 呼吸法から瞑想まで、英語で学ぶ本格ヨガレッスン

気軽にはじめる  
英語でヨガ

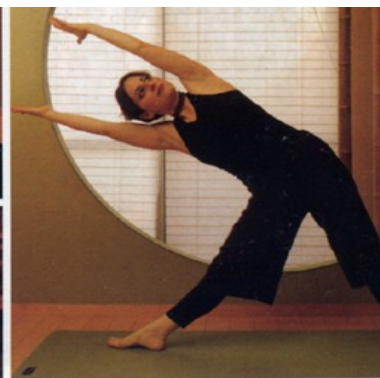
主宰のリザ・ロウィッツ先生は、サンフランシスコ生まれ。雑誌の編集や評論の執筆で忙しい毎日を送っていたが、ヨガと出会って変わったといいます。「ヨガが唯一、長年私の中に溜まった感情の山を発散させてくれると実感できました。現在は、ヨガを教えながら作家・翻訳家・編集者としても活躍。著作「ヨガ・ポエム」(土曜美術社出版販売)は、ヨガのポーズに由来する詩集。

## To see is to believe

### 「ココがすごい!」レッスンのツボ

#### ヨガでおぼえる英語表現

レッスンで使われていた表現をPICK UP!  
 ・bend「折り曲げる」 ・extend「伸ばす」  
 ・release「ゆるめる」・concentrate「集中する」  
 ・toward the ceiling「天井に向かって」  
 ・~if you want.「挑戦したい人だけやって」  
 「英語は聞くだけなのでみんな大丈夫」と先生。  
 バイリンガルクラスもあるので安心です。



## リフレッシュしながら英語も上達!

オリエンタルな香りに包まれながら  
ヨガの深遠な世界に触れる

なんとなくヨガをやってみたい人、またはエクササイズとしてすでにヨガを習っている人は多いはず。でも、どれだけヨガのことを知っていますか? Sun and Moon Yogaは、ヨガの歴史や哲学、呼吸法などを深く理解した講師から本格的なヨガを習える教室。練習にはヒーリングや瞑想の伝統も取り入れられています。

しかも、基本的にレッスンは英語。ヨガを習いながら、同時にリスニングスキルも磨けます。外国語でヨガの説明を聞くと、よりオリエンタルなムードも増してヨガの世界にとことん浸れそう……。

タイムスケジュールを見ると、ハタヨガ、ピナサ・フロア、ヨガサダナ、陰陽ヨガ、シバナダヨガ、クリバル・ヨガ、アシタンガと……。ヨガってこんなに種類があるんだ!

ビックリ。どれがいいのかわからなくても大丈夫。Bobo (ワンレッスンのみ) からトライしてみて体で理解しちゃえばOK!  
**英語の響きがスルスル頭に入る!**  
**最後は心身ともに癒されて元気に!**

というわけで、実際にレッスンを受けてみました。開始20分ごろ参加者が教室に現れ、各自がストレッチしたところでレッスン開始。バイリンガルのクラスだけど、アメリカ人の先生が発するのはほぼ英語です。でもなぜかわかるのは、余計なことを考えずポーズに集中しているから。体で英語を聞いているみたい! 手足をつけて這う姿勢は「ハッピーキャット」、そこから息を吸って背中を丸めたら「アングリーキャット」。何かカワイイ♥ 最後は瞑想して心と体を静めて終了。いきなり悟りの境地には達しませんでした。それでも心身ともにリフレッシュしたのでした。