



高橋 道恵 (みっちー)

登別や近郊にて様々なヨガクラスを担当
全米ヨガアライアンス認定 200 時間 (RYT200)
ヨガ・チャラインストラクター養成講座
上級コース (200 時間) 修了
chama TOKYO YOGA リストラティブヨガ指導者
養成コース全課程修了
ヴィオラトリコロールシニアヨガ養成講座修了
YTU セラピーボールトレーニングモジュール1 修了



スナガワ ケイコ (ケイコ)

(社) 日本ヨーガ療法学会会員 学会認定ヨーガ療法士
Yoga therapy*prajna~ プラジニア 主宰
伊達市、室蘭市、壮瞥町での定期クラスその他、近
郊市町村での介護予防事業や講演会活動、ヨーガ
とインド音楽のコラボレーション企画などを行う。
インド中央政府公認ヨーガ教師養成講座終了
インド中央政府公認ヨーガ療法士養成講座終了
トラウマ・センシティブヨーガプログラム終了
児童発達支援・放課後等デイサービス研修終了
緩和医療におけるヨーガ療法講座終了



砂土居 雅美 (すな)

yogalife インストラクター
内田かつのり yoga 解剖学 TT
Kido キッズヨガ / odakayoga TT / RYT200
インドウツタルカシのシバナンダアシュラムで
ラージャヨーガを学ぶ洞爺、伊達でクラス
中国式リラク整体
(札幌ジャスマックプラザホテル) で修業
若石式リフレクソロジー
足もみ塾中医学
台東大学身心動作教育研修
クアシヤ療法
洞爺、伊達、札幌で開催

チャリティのお願い
毎年6月21日は国際連が定めた国際ヨギの日です。トーヨーが日知では参加費の一部をNPO 法人国際セラピーの会を通しチャリティに
掲げ支援金として寄付いたします。みなさまのご協力とご賛同をいただければ幸いです。



International day of yoga
< 洞 爺 > 日本ヨーガ療法学会
< 後 援 > 協 賛 > 認定ヨーガ療法士会北海道 < Special thanks > カルチャー・スタジアム '05

空・風・火・水・地
潮・霧・雲・雨・雪
空・風・火・水・地
潮・霧・雲・雨・雪

入場無料
1 レッスン ¥ 500

トーヨー ガ日和

2018.5.26 sat » 5.27 sun

@とうや水の駅
open 10:00 - 16:00



トーヤヨガ日和

@とうや水の駅 入場無料 / 1レッスン ¥500

5/26(土)

時間	講師	ヨガクラス	運動量
10:30-11:45	みっちー	セラピーボール	★☆☆
12:45-14:00	ケイコ	ヨーガセラピー	★☆☆
14:30-15:30	すな	足揉みワークショップ	☆☆☆

※運動量は目安です

5/27(日)

時間	講師	ヨガクラス	運動量
11:00-11:50	ケイコ	親子ヨガ	★☆☆
12:20-13:35	すな	odakayoga	★★☆
14:00-15:15	みっちー	ハタ・ラージャヨガ	★★★

◎Yoga Tune Up® セラピーボール

マッサージと筋膜リリースのために開発された Yoga Tune Up® セラピーボール。グリップ性の高い特殊ゴムでできているので皮膚、筋膜、筋肉を同時につかみ深い部分までマッサージをしてくれます。身体に起こる変化を感じてください。

※類似品、テニスボール等はご使用いただけません。

※セラピーボールレンタル有(数に限りがあります)/1セット 200円

◎ヨーガセラピー

日々のストレスケアとしてリラクゼーション効果のあるヨーガセラピー。ゆっくりとした動きや呼吸で身体に働きかけるので、どなたでもご自身の体調に合わせてご参加いただけます。マタニティの方も事前にご連絡の上ご参加いただけます。

◎足揉みワークショップ

第二の心臓とも言われる足裏には身体の老廃物が溜まってしまします。触って、揉んで、楽しみながら血液循環やリンパの流れを良くするセルフケアを覚える60分。こちらはワークショップとなります。

◎親子ヨガ

やさしいヨーガのポーズを親子で組みになって楽しみます。お子様の補助をしたり、呼吸を合わせてみたり。お子様とスキンシップを取りながら、お子様にもご自分にも寄り添ってみましょう。

◎odakayoga < オダカヨガ >

波のリズムのようにゆったりと流れるように動いていきます。制限から解放されることで、無理な力を使う事も無く自分の中に溶け込んでいく感覚を体感してください。

◎ハタ・ラージャヨガ

太陽礼拝、シヴァナマスカラと伝統的なポーズと呼吸を合わせてしっかりと動きながら全身の気を整えていきます。誰かと比べるのではなくその日のご自分の体調に合わせ 意識を内側に向けていくことで心も身体も穏やかに。

- ・各クラス予約不要。入れ替え制となりますので場所取りはご遠慮下さい。
- ・ヨガマットをご持参下さい。(レンタルマットの数に限りがあります。先着順/100円)
- ・更衣室はございません。ご了承下さい。
- ・当日は会場内で撮影を行っています。広告等で使用する場合がありますのでご了承下さい。
- ・会場内、駐車場内で起こった事故などに関して一切の責任を負いかねます。
- ・マイ箸 & マイ皿、タッパーなどのご持参、ごみの持ち帰りにご協力お願いいたします。



お問い合わせ：

yoga_prajna@yahoo.co.jp 090-6261-0648 (スナガワ)

← www.fb.com/toyayogabiyori

とうや水の駅 TEL 0142-82-5277 (北海道虻田郡洞爺湖町洞爺町 100)

汽車からの場合 JR 洞爺駅から道南バスで洞爺湖温泉経由〜バス停とうや水の駅下車
バス・車の場合 国道 230 号線を洞爺湖温泉から 15km とうや水の駅
国道 230 号線を中山峠から 45 km とうや水の駅

