

11月23日(日) 勤労感謝の日

特別有料レッスン 17:00~18:30

アーユルヴェディックヨガ

心地よく
もつと
体質を知る
あなたの

強度 ★

古代インドの『伝統医学アーユルヴェーダ』の

教えを取り入れたヨガです。

アーユルヴェーダでは、各個人の特質に寄り添い

特に“季節の変化で影響を受ける”

といわれる体の状態に気づき

より良い方向へバランスを

整えていきます。

常温
スタジオ



完全予約制：先着30名

ー東小金井店 会員様 参加費 2,200円ー

※デイトタイム会員様 [参加費のみで参加可能!]

※マンスリー4会員様

[5回目以降も、参加費のみでご利用可能!]

他店舗会員様：マルチストア利用料+参加費 2,200円

非会員様：ウェルチケ 1枚+参加費用 2,200円

"AYURVEDIC YOGA"

NOVEMBER 23.2025

人は生まれつき
生命エネルギー【ドーシャ】を
持っていると言われています。

自然界の五大元素からなる
3つの生命エネルギー

(ヴァータ) (ピッタ) (カパ)

体質、性格、健康状態、季節や時間にも
影響を及ぼしているといわれています。

アーユルヴェーダでは
この世界に存在するすべてのものは
5つの自然のエネルギーである
『空・風・火・水・地』
から構成されていると考えます。

この5つの元素を
【五大元素】と言います。

TIME TABLE 17:00 — 18:30

[アーユルヴェーダ、ドーシャについて解説]
(約15分)

[[ご自身のドーシャ診断を行い、体質を知る]]
(約15分)

*今回は、簡易的なドーシャ診断を行います。

あなたのドーシャ
(ヴァータ) (ピッタ) (カパ) を知り

ドーシャに合わせた日常生活で
気をつけると良いことや
アーサナ (ポーズ) をご案内します。

[[[アーユルヴェディックヨガ]]]
(約60分)

秋の特質に合わせたヨガで
体を動かしていきましょう。

私のドーシャはなんだろう...

アーユルヴェーダって
聞いたことはあるけど...
どのように生活に活かすことが
できるのかな...

今季節にぴったりのヨガで
体を動かしていきたい!
などなど
そんな皆様へ、楽しく体験していただきます!

【持ち物】

- ・羽織るものや靴下・
※体温調節ができるように
- ・筆記用具・
- ・水分補給の飲み物



Vata
ヴァータ



Pitta
ピッタ



Kapha
カパ

タイプごとに、食事や生活に役立つ知恵をお伝えします!