

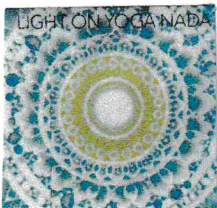
2020.8

PHYLEX



雲ひとつない青空と賑やかな虫の聲に夏本番を感じるこの頃、
いかがお過ごしでしょうか？

さて、大変な毎日が続いてはおりますが、フレックスのスタジオレッスン
オンラインレッスン、ライブ配信をフル活用し、さらに「楽しんで、いいと身体
のバランスを整えていただけるよう、今日は「レッスン時に流す おすすめの
音楽」というお題でインストラクターの皆さまにご回答いただきました♪
オンライン等では綺麗にお届けできない音源などもありますし、お家での
ヨガタイム、そして自分時間の楽しみにもぜひ参考にしてみてください♡
また、フレックスでは新しいクラスも次々とはじまっております。「どんな
ことをするのか+〜…」とお思いのみなさま、クラス案内もいただいでおり
ますので注目してみてくださいませ♡



「Light on Yoga
Nada - Oneness」

特に、
Aki-Ra
Sunriseさん
の音が好きです♪

Miho



「太極拳」

太極拳向けのCD
なのですが、優雅で
ゆったりした曲調が
お気に入りです。また
レッスンで流します。

SHOKO

レッスン中、音楽はほとんど聞こえない
くらいの音量です。
屋久島の自然音しかない暮らしの中で
気づいたのは、鳥のさえずりや虫の声が
耳を覚醒とらえることができる音の他にも、
月や木、草花、川や水や大地など自然界
の全てをそれぞれに美しい音を奏していて、
同じように私たちの身体からも声はもう
呼吸や脈重かなど美しい音が出ている
ことを知り、なんとイケ音楽をかける
なくなりました。

でも、素晴らしい音楽を聴きながらの
ヨガも楽しくて好きですの

EIKO



Apple musicの
「ピアノ・SPA」という
プレイリストをいつも
ランダムでかけています!

安らぐ音楽が定期的に
に少しずつ更新されて
いくので飽きることなく
愛用しています。

8月からの夜のヨガクラスはテーマを決めて
集中ケアをしていきます!

月曜日夜の緑スタジオでは
「腰痛改善」を、

木曜日夜の白東スタジオでは

「骨盤とヒップアップ」

皆様のご参加お待ちしております。

FUYUMI



「呼吸を深める
森林浴ミュージック」

コロナ禍でマスク生活をして
いると呼吸が浅くな
ってしまいます。
マスクから解放される
オンラインレッスンのお供に♡

MARU



「Stress Relief
Music」

好きな音源がたくさん
あり、選ぶのが楽しい
のですが、小鳥の鳴き
声や波の音が特に
好きで、そんな音が入っているCDをよくかけて
いるように思っています。特にこの音源は
好きで最近よくかけています!!
音楽もいいですが、スタジオレッスンでは
私の美声が「皆さんのお耳の恋人」になっ
たりするのは嬉しいです。

MISAKI



「in the room」

長年スタジオにいつも
置いてあるスタッフの
私物!? です。
このCDが大好きで
レッスンの時はいつもかけて
います。
全スタジオに置いてほ
いらいい曲

SHIMA



「the essential PAVAROTTI」

レッスンの時というより、自練の時に大音量で流しながらやると、たぶりと呼吸できる感じで泣けるほどいいです。

90年代、大人気だった3大テールの1人、今はときパバロッチイが愛知県芸術劇場に来たときに会場で買った思い出のCDです。

レッスンの時にはかけたことはありません。一度これを大音量でかけながら、ほんとにインストラクショナルな流れるようなクラスをやってみたい、という誰かやって欲しい♡

NAOKO



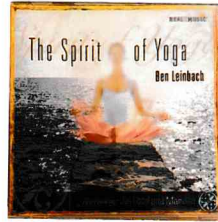
「Deva Premal」

いまレッスンを流しているのはCDには持っていないので、Spotifyでそちらの曲を選ぶと芋づる式にコメントされる曲の中から気に入ったものを使っています。レッスンで使える曲ってあまりなくてとてもありがたい機能です。

また、夏の期間限定で「長手ず」はじました

「デトックスフロー 定点観測」が8月から名東のみなさんとレギュラーとして練習できることになりました。たくさん汗をかいて、気持ちいい疲労感と共にシャバーサなクラスです。一部では痛みなどの声もライブで配信する日もあるのでぜひ参加してくださいね!

NOBUKO



選びきりなて... 「The spirit of yoga」

先日、何のogaがスリッパのCDショップで買ったものであ。視聴に凄く良くて最近のお気に入りです。スタジオでもよくかけています。



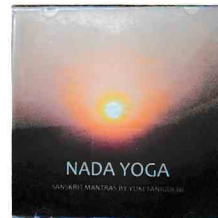
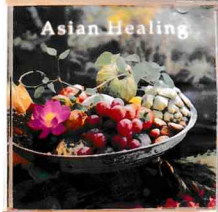
「Bali meets Japan & China」

1曲目は時々シャバーサ明けにかけています。

「Asian Healing」

アジアの山奥で瞑想している気分になって大好きな曲です

TOMOKO



「NADA YOGA」

代表的なヌトラが入ったCDです。

ヨガだけでなく、

リラックスしたい時に美しい音に癒されます

YOU

フン
フフフ — ニ♪
フフフ



「アンチエイジングヨガ」 名東スタジオ
 月曜日、9:30~クラス案内♪
 いつまでも若々しく健康でありたいと
 いう思いは年代が共通の願いです。
 シンプルに気持ちいいという感覚を
 大らかに、ポーズで筋肉に働きかけ
 血液やリンパ液の循環を促し、
 呼吸法で整える呼吸はホルモンの
 分泌や自律神経に深く働き
 かけます。
 重かから身体を解放し代謝を
 活発にしてくれる逆転ポーズ他、
 アンチエイジングに効果的のポーズ
 を行います。

YASUYO

「オンラインレッスンの嬉しいところ」
 スタジオに足を運んでレッスンを受けるのに
 難しい時間帯の朝活ヨガや
 夜のおやすみヨガはオンラインだから
 可能なことです♡

眠い朝ですが、2週3日ご参加の
 みなさまと繋がって、先生方の笑顔、
 お話を聞きながら、鳥やセミ、時には
 雨音、風の音を聞きながらのヨガは
 最高です。

毎日、気持ちよくココロとカラダを
 整えて、一日をスタートしています。

MEIKIオーナー



「しおのみち」(三の巻)

私は民族音楽の音がとても
 好きです。自然と共存していた
 だろう先人達の息吹を感じたり、
 まるで太古の地球の音を聴いて
 いるような深みを感じたり。

このCDも色々な民族楽器が登場します。牛手
 「ラウドダンスの歌」と「鳩間節」が女子です。
 「ラウドダンスの歌」はネイティブ・インディアン
 の楽器が用いられ、大地に溶け込み大地の一部
 となっていきそうな感覚です。「鳩間節」は三線
 と沖縄民謡に効果音が変わり、果ては海
 の藻屑となっていくような
 感覚です。

上記とは真逆かも知れませんが、テクノも好きです。
 おススメは、soma hayatoのport。

ちなみに、レッスンは好きな曲をプレイしています。

(あまり個人的な趣味に走りすぎないように、気を
 つけながら...笑)

家でひとりヨガを行う時はほとんど無音で
 やっています。

YUKI

新規見オンライン 8月プラン

¥1,980 - (受け放題)

配信スタート時の無料お試し期間
 にご参加くださった方も大丈夫です。

最後までお読み頂きありがとうございます。インストラ皆さんにアンケートした後日談
 なのですが、CDや曲を探するのに「yogamusic」(<https://yogamusic.jp/>)
 というサイトもおススメらしいです! 試聴もできます。

フレックスでは引き続き、コロナ対策にカを入水ながらもみなさまがヨガを通して
 いと身体と向き合い、いど地良い毎日を過ごせますようにサポートしてまいります。

また、暑い日が続きますので、どうぞご自愛ください。オンラインの参加方法など、わから
 ない事、また気になることがありましたらお気軽にスタッフまでお声かけください。🐼