

1日目		時間	小ホール (90分)	時間2	大ホール (60分)	芝生広場1 (60分)	芝生広場2 (60分)	森と湖の楽園	ブース
				10:30	会場オープン				物販
		11:00-11:50			☆注目イベント1☆ 【オーニングイベント】 ※予約不要 ①講師を知らずby 講師全員 ②呼吸を感じようby 柳本和也+講師全員 ③みんなでZUMBA@しよう！ Byきんきん+講師全員				
12:20-13:35	きんきん [ZUMBA® 75] レベル:★★	南米コンピア発、アップビートな音楽のリズムに乗せて、踊って汗をかけるダンスフィットネスプログラムです。有酸素運動の効果もあり、75分のクラスで約1000キロカロリー以上を消費するとも言われ、その運動量と開放感ほまさにフィットネスパーティーです。 11257) (承認番号:	谷戸康洋 [Challenge & Change] レベル:★★★	谷戸康洋 [ASHTANGA YOGA BASIC] レベル:★★★	相家のりこ [ストレッチャヨガ〜心と身体をニュートラルに〜] レベル:★★	Ashtanga YogaがヨガとはどのようなYOGAなのか、練習するにあたり、何を意識すればいいのかわかりません。練習するにあたり、何を意識すればいいのかわかりません。	相家のりこ [ストレッチャヨガ〜心と身体をニュートラルに〜] レベル:★★	全身のリズムを整える呼吸と瞑想から始めていきます。自然の中で深呼吸しながら、しっかり細部までストレッチしていきます。じっくりと身体をほぐして、全身を整えて身体を軽くしていきます。身体、心、呼吸すべてをニュートラルな状態に戻すと同時に、細く柔軟な筋肉を鍛えます。	
14:20-15:50	坂浩一 【アシュタंगा for ビギナー】 レベル:★	このクラスでは、アシュタंगाヨガを知っていただくために、外の新鮮な空気と自然の中、基本となる動きとなる太陽礼拝を入口に「呼吸を深めるための動き」を体験する内容。アシュタंगाのポーズに目が行きがちな印象を呼吸に意識を向けよう理解を深めていくクラスです。	柳本和也 【ASANA MANDALA フロー初級】 レベル:★	AYA (HONEY WAXX) 【ハイブスヨガ】 レベル:★	西浦莉紗 【今話題の！アクロヨガを体験しよう♪】 レベル:★	『曼荼羅 (マンドラ)』を描くように、フロアの中でマットの上に様々な「マンドラ」聖なる円・輪を描いていきます。アサナマンドラを用いたゆったりとした深い呼吸とともに流れる動きの中で、深く神秘的な身体や心の内側へと眼を開いていきます。	自然の中にあるいろいろなネガティブなエネルギーは汗と一緒に体から出ていってしまおう。身体を気持ちよく動かして内側に目を向けていきます。人生がもっと楽しくハッピーになりますよ！！	“重力で遊ぶヨガ” 簡単なポーズを基礎から学び、”落ちな・落とさない”という分り易い感覚で、バランスや体幹アップを目指します！また想像以上にストレッチ効果も抜群で、身体の硬い人でも楽しめるヨガですよ！うまくいかない～！も、みんなで全力で楽しきましょう♪	
16:20-17:50	更科有儀 【Ashtanga Yoga Half Primary】 レベル:★★★★	ハーフプライマリーに挑戦しましょう。ハーフプライマリーの正しいピンヤサを更科のカウントで憶えましょう。	谷戸康洋 【メディテーションフロー】 レベル:★★	松本莉緒 【リフレッシュアシュタंगा】 レベル:★★	相家のりこ 【しなやかな身体にみちびくストレッチフローヨガ】 レベル:★★★★	自分自身への集中を保ちながら、五感をフルに使って自然と溶け込むようフローで流れ、動く瞑想を味わい、フローの後は心静かに座って瞑想を味わいましょう。	広々とした芝生スペースを大いに使って行うリフレッシュアシュタंगा。2人でペアになり呼吸を合わせて1つのポーズを完成させていくyoga。書から心をはくし、同時に血流をUP！相手を思いやる気持ちをもち優しくリラックスして行いましょう。	身体をめぐりを良くし、整える細部までのストレッチと共にしなやかな体にするためのインナーマッスルに働きかけていきます。呼吸と動きを連動させながら、全身をストレッチしながらダイナミックに動いていきます。自然の青空の下で、自分の軸をしっかりと感じて、つくっていくポーズで身体を整えて、しなやかな身体にみちびいていくヨガプラクティス。青空の下、是非一緒に楽しみましょう！！	
		16:50-17:50	野沢和香 【マインドフルネスFlow】 レベル:★★★★	坂浩一 【ヨガに必要なコアを感じる！〜体幹を感じてレベルアップ！〜】 レベル:★★★★	AYA (HONEY WAXX) 【サンセットヨガ】 レベル:★	現代人のストレス軽減や集中力アップなどに役立つとして、大人気のマインドフルネス。今回は動きながらマインドフルネスを練習していきます。前半は心地よい流れの動きを繰り返すFlowで、動きながら心を整え、チャレンジングなポーズも登場します。後半は指ヨガの長いホールドで一つ一つのポーズをマインドフルに味わい、体と心をつよくゆるめていきます。毎日をよりHappyに深く生かされる力を身につけていくヨガです。	体幹は動きの土台となる重要な部分。ヨガのポーズでも必要とされています。ここがしっかりと安定していることで体のバランスが保たれます。様々なポーズで体幹を感じ、今よりひとつのポーズにチャレンジしましょう！体幹の意識で見つめたたまたまいも若々しく楽しく！	最高なロケーションで、心と身体を呼吸でひとつに結び合わせて自分の体の声に耳を澄ませながら、気持ちよくヨガをしましょう♪	
		18:30-20:30						☆注目イベント2☆ 【Evening BBQ Party / イブニングBBQパーティー】 ※先着100名様限定 ヨガやZUMBA®で身体を動かした後は豪華講師陣や全国から集まるYOGIと一緒にBBQを楽しみましょう！山梨名物のほうとうもお楽しみに。	

2日目		時間	小ホール (90分)	時間2	大ホール (60分)	芝生広場1 (60分)	芝生広場2 (60分)	芝生広場3 (60分)	河口湖湖畔	ブース
				5:30-6:30					☆注目イベント3☆ 【朝ヨガ (Nature Flow by 野沢和香)】 レベル:★★★ 河口湖湖畔にて、大きな富士山を眺めながら野沢和香さんの朝ヨガを行います。 ※先着80名様限定 都会の喧騒から離れ、大自然の中、一つ一つのポーズを丁寧に味わい、呼吸を深く味わいながら行うヨガ。自然を感じる気持ち良い流れのある動きで体を動かし、自然との一体感を味わっていくヨガです。初心者にもわかりやすく、どなたでも参加していただけます。大自然にパワーをもらいながら、ストレッチは都会に戻っても、自分の中に静かな場所を養える心育てるヨガです。	物販
9:00-10:30	谷戸康洋 【ハタヨガ基礎講座】 レベル:★★	アーサナ・呼吸法・瞑想・簡単なヨガ哲学を総合的に基礎から学べるクラスです。	更科有儀 【Suriya Namaskara A&B】 レベル:★	相家のりこ 【しなやかな身体にみちびくストレッチフローヨガ】 レベル:★★★★	AYA (HONEY WAXX) 【ハッピーモーニングヨガ】 レベル:★	太陽礼拝で一日をスタートさせましょう。このクラスでは更科が太陽礼拝を細かく解説いたします。	身体をめぐりを良くし、整える細部までのストレッチと共にしなやかな体にするためのインナーマッスルに働きかけていきます。呼吸と動きを連動させながら、全身をストレッチしながらダイナミックに動いていきます。自然の青空の下で、自分の軸をしっかりと感じて、つくっていくポーズで身体を整えて、しなやかな身体にみちびいていくヨガプラクティス。青空の下、ぜひ一緒に楽しみましょう！！	朝から気持ちよくみなさんとヨガタイム♡ 呼吸に意識をしながら、効果的にポーズを行っていきましょう。気持ちよくハッピーで充実した1日のスタートになりますように♡		
11:00-12:30	坂浩一 【アシュタंगाヨガハーフプライマリーを知り、深めるクラス】 レベル:★★★★	前日のアシュタंगा for ビギナーから少し発展したクラス。立ちポーズから倒れポーズへと進む中で「前屈のしかた」を知り、深める流れです。このクラスを通じて、前屈においての体の使い方、呼吸の深め方を知ることアシュタंगाヨガの印象を変えていきます。	柳本和也 【ASANA MANDALA ストレッチフロー】 レベル:★	西浦莉紗 【隠れやコリをほぐす！ヨガ&タイムマッサージ】 レベル:★	きんきん 【ココカラダンス】 レベル:★	Kazuha先生がTTCを行っているアサナマンドラの理論をベースに、痛み・不調・怪我を抱えている方や、運動能力の向上の対応方法として肩・腰・股関節・背骨などを、積極的にほぐしていきます。幅広い方に対応しているオールレベルクラスです。	ポーズの間にタイムマッサージの技法を使ったセルフマッサージを行ない全身をほぐします。頑張って伸ばすのではなく、気持ちよく緩めるイメージで動かすため、初めての方や身体の硬い方も安心してご参加頂けるクラスです。また簡単なタイムマッサージの基礎も練習していきますので、ご家族や友人にもやってあげられるように、是非覚えて帰ってくださいね♪	多種多様な音楽のリズムに合わせてココロとカラダを揺らしていきます。ここからダンスを始める (初心者) 方にピッタリなリズムを揃えて、音楽に乗ることを楽しむためのクラスです。探定の参加も可能です。		
13:00-14:15	きんきん [ZUMBA® 75] レベル:★★	南米コンピア発、アップビートな音楽のリズムに乗せて、踊って汗をかけるダンスフィットネスプログラムです。有酸素運動の効果もあり、75分のクラスで約1000キロカロリー以上を消費するとも言われ、その運動量と開放感ほまさにフィットネスパーティーです。 11262) (承認番号:	相家のりこ 【ストレッチヨガでデトックス】 レベル:★★★★	柳本和也 【WAVE&FLOW】 レベル:★★	更科有儀 【Jump Through】 レベル:★★★★	自然の中で深呼吸しながらしっかり細部までストレッチしていきます。じっくりと身体をほぐして全身を整えて、身体を軽くしていきます。呼吸と動きを連動させながら、前屈・後屈・ひねり・逆転などのポーズにもむかいて、運動感あるプラクティスを行っています。	青空の下で心地よい風を感じながら、深い呼吸とともに一緒に身体を動かしていきます。オールレベルの方ご参加可能です！	Ashtanga 特有のピンヤサであるジャンプルーを練習しましょう。ジャンプすることによって、筋肉とスタミナをつけましょう！		
		13:30-14:30		13:30-14:30	松本莉緒 【アニマルキッズヨガ】 ※大人もご参加頂けます。 レベル:★	坂浩一 【ポディーチューニングフロー〜体を整えるヨガ】 レベル:★	谷戸康洋 【リラックスフロー】 レベル:★			
		15:00-16:00			☆注目イベント4☆ 【Live Music / 音楽ライブ】 アーティスト: Metis ※予約不要 世界遺産yogaで体も心も元気になった後は、野外ホールに響き渡るMetisの「パワフルな生歌を。参加者全員で思う存分盛り上がり、2日間の世界遺産yogaを締めくくりますよ！					