

# THEATER YOGA

AUBADE HALL Produce  
開館25周年記念「INFINITY」企画

「シアターヨガ」

# 劇場 × YOGA

漆黒の空間、降りそそぐ音、ゆらぐ映像。劇場ならではの空間で、心身をみつめる時間。

# 2021

# 10.30.SAT

オーバード・ホール  
舞台上

インストラクター 宮田美里

Mari

宮司晃子

桜井利江子

嘉藤彩乃

音楽・演奏 ヤマダベン

ヨガ監修 本多翔太

企画制作 (公財)富山市民文化事業団

# THEATER YOGA 「シアターヨガ」

2021年10月30日(土) オーバード・ホール 舞台上

参加料金：各クラス2,000円(税込) チケット発売：2021年9月25日(土)～

※受付開始は各回30分前です。 ※各クラスは60名～70名程度を定員とし、身体的距離を確保します。  
※ご参加の際は、マスクの着用が必須です。ヨガマットおよび水分補給のための飲み物をご持参ください。  
※会場では更衣室をご利用いただけます。 ※未就学児童のご入場はご遠慮ください。

## プレイガイド

アスネットカウンター：076-445-5511 営業時間 10:00～18:00(月曜定休/月曜が祝日の場合翌平日休み)

アスネットオンラインチケット：<https://www.aubade.or.jp>



受講時間 10:30～11:30

### 1. やさしい動きで呼吸を感じるヒーリングヨガ

初心者向け / 強度 2.0 ★★☆☆

〈インストラクター〉宮田美里 / Mari

普段、身体を動かす機会の少ない方でも一緒に楽しめるよう、前半は、呼吸を意識しながら基本的なポーズを中心に丁寧に動きます。後半に向けて、少しずつ呼吸のフローに合わせ、流動的なヨガを体感します。劇場という非日常な空間で、思考や感情が穏やかに静まる瞬間をご一緒しましょう。

受講時間 13:00～14:00

### 2. 暮らしにヨガを! 快適な身体作り!

初心者向け / 強度 1.0 ★☆☆☆☆

〈インストラクター〉宮司晃子

ヨガのポーズをひとつずつ丁寧に取り、普段忙しく動いている自身の身体を、ポーズをキープする事で見つめ直し快適な場所へと整えていくクラスです。年齢、性別、運動歴に関係なくどなたでも楽しんで頂けます。劇場の光と音楽の空間の中で、静かに呼吸をしながら自分と向き合う時間を過ごしましょう。

受講時間 15:30～16:30

### 3. 内側に意識を向けて、自分とつながるヨガ

中・上級者向け / 強度 3.0 ★★★★★

〈インストラクター〉桜井利江子

ヨガのポーズを丁寧に、アライメントを整えていくことで、微細な身体の変化を深く感じることが出来るアイアンガーヨガ。きめ細やかなインストラクションによって、今まで気づかなかった身体の奥深い所が活性化されます。内側に意識を集中し自分と向き合うことで、心と身体と呼吸が一つになり、深い瞑想状態へと導かれます。

受講時間 18:00～19:00

### 4. 心と身体を整えるスリヤナマスカーラ

中・上級者向け / 強度 3.5 ★★★★★

〈インストラクター〉嘉藤彩乃

ヨガの基本でもあるスリヤナマスカーラ(太陽礼拝)をベースに、身体全体を大きく動かし、深く呼吸を行いながら普段使っていない隅々の筋肉まで伸ばしポーズをとっていきます。スマホやパソコンで丸まりがちな背骨を動かし、滞りがちな下半身の筋肉を刺激し、身体全体の流れを良くする事で、レッスン後には身体の心地良い変化を感じられます。

インストラクター



宮田美里



Mari



宮司晃子



桜井利江子



嘉藤彩乃



ヤマダベン

音楽・演奏

ヨガ監修：本多翔太(LAVA INTERNATIONAL)

舞台技術：オーバード・ホール 舞台技術課

企画制作：(公財)富山市民文化事業団

主催：(公財)富山市民文化事業団 / 富山市

共催：北日本新聞社

後援：FMとやま

協力：LAVA INTERNATIONAL / STUDIO PREMA / Leaf Yoga

お問い合わせ：(公財)富山市民文化事業団 総務企画課

076-445-5610 [平日8:30～17:15] [オーバード・ホール](#)

ご参加される皆様へのお知らせとお願い

ご来場の際は、必ずチケット半券に  
「入場者の氏名・電話番号」をご記入ください。

※マスクを着用し、手指の消毒徹底にご協力ください。※体調不良の方はご来場をお控えください。※新型コロナ感染対策を徹底して開催します。ご来場前にはオーバード・ホール公式HPで最新情報を確認ください。

「THEATER YOGA シアターヨガ」特集ページはこちら

