

生き方の軸をみつけて活動の場を広げる

YOGAFEST2025 9/13sat 17:30-19:00

ビジネスカレッジクラス 講師：仁平美香

会社員経験、ヨガスタジオ管理、整体院マネージャー、ヨガスクール企画運営、ヨガイベント企画、健康美容コラムから映画コラムライター、等々、その他にも各地でコンサートなど様々な活動をしてきたので、その中で大切にしてきたことなど、少しシェアできたらと思います

- ・ 恐怖や不安 動物としての本能 現状維持バイアス
- ・ 恐怖に負けない軸や決断力 変化へ抵抗
- ・ 感情との付き合い方

感じ取る力が強いことは長所。でもデメリットも。

- ・ ゴールを遠くに 自分を信じられないとき それを支える軸
- ・ 自分が好きなこと、自分の信じられるものを中心に置く

episode : 10代の頃の挫折をようやく取り戻して

- ・ 一つの仕事から次につなげるための point

自分と先方がともに栄えるのは？ 自分と相手の真ん中

episode : 雑誌監修や速歩のことなど。

- ・ 時々質問を受けるので出版したときのことやその後
これから出版を考えている方へヒントになれば☆

Episode : 実は1冊目はなかなか決まらなかった⇒はじめての出版で2冊同時発売

- ・ MeditationTime

対岸の自分をジャッジせずに眺めて動き回るころを呼吸や軸に。力みを抜いて自分の役割を思い出す

ヨガフェスタ 2025 仁平美香クラス参加者特典

1、ヨガフェスタ参加特典

WAYTOKYO 西参道サロンメニュー15%OFF

(2025年12月31日まで有効)

新規は女性のみとさせていただきます。男性は紹介または知人のみ



2、ソウエンクローズ (オリジナルレギンスやユニセックスサイズロゴTシャツなど) 2025年10月15日まで 期間限定送料無料キャンペーン

通常送料 440⇒無料



仁平美香 2025 スケジュール



○9/21sun オンラインヨガ

9月21日（日）9：45—11：00 ZOOM 使用

○10/19sun サウンドバス&ヨガ

10月19日（日）16：15—17：40

※ヨガクラスのあとシャバアーサナ時にボウルでの振動浴、
サウンドバスタイムを設けます。50年～100年前のオールドボウルも
使用予定 場所：西参道（代々木4丁目 最寄り駅：参宮橋）

○10/25sat セラピーワールド TOKYO

セラピストのための身体作り セルフケアとヨガ

10月25日（土）10：30—11：30（最寄り駅 浜松町、竹芝など）

○11/3mon 神宮前ヨガ 11月3日（月祝）15：45—17：15

最寄り駅（原宿または北参道駅）

○11/8 開講ヨガスクール

少人数制 Women's Awareness Yoga 講師養成スクール

11月8日～11月30日土日コース 対面&オンライン

（最寄り駅：参宮橋または初台）女性限定

○11/16sun 新潟 仁平美香ソロコンサート

11月16日（日）15：00 場所：新潟県三条市

○11/22sat DVD 発売記念セミナー 13:00-14:30 場所:自由が丘駅徒歩3分

運動嫌いでもはじめられるやさしいヨガと骨盤底筋ケアWS

※dvdの情報は次ページもご覧ください

○12/7sun 東京渋谷 仁平美香ソロコンサート

場所:渋谷駅新南口徒歩5分

○レギュラークラス 座るためのヨガコンディショニング

毎週水曜 18:00-19:20 場所代々木UTL

○レギュラーオンラインクラス

UTL オンラインにて毎週火曜 18:00-18:40+質疑応答

○月謝制オンライン朝ヨガ ZOOM 使用

平日6回朝 7:30-7:50&奇数月土日1回 9:45-11:00

※不定期開催のヨガ&ボイスバス(キルタンや母音唱)WSも

日程調整中。

参加費等詳細は右上のQRコードでofficialblogへ。または

「仁平美香オフィシャルブログ」で検索していただければ。

クラスもコンサートも性別年齢問わず歓迎☆

来週 9 月 22 日新発売 仁平美香ヨガ DVD

○10月24日、25日開催のイベント「セラピーワールド TOKYO」

では DVD や著書がイベント特別価格で購入可能

セラピーワールド TOKYO

10月25日 10:30-11:30 セラピストのためのヨガクラス開催

○DVD 発売記念で 11 月 22 日にイベントクラスを開催します。

クラスと DVD を別々で購入よりもお得なチケットもあり *

クラス参加のみも歓迎

運動経験がなくても
動ける身体を手に入れる

DVD
VIDEO

運動嫌いでもはじめられる
やさしいヨガ

ゆったりと
呼吸しながら
カラダをほぐす。

何歳からでも安心して
取り組むことができる、
心と体に優しいヨガ。

指導監修
仁平美香
Mika Nihei

\\ こんな方におすすめ! /

運動が苦手
だった方

緊張しやすい方

脚のラインを
綺麗にしたい方