

## ビクラムヨガ 10 周年記念イベント、開催のお知らせ

ビクラムヨガ・スタジオの第一号店が日本に出来てちょうど 10 年目に当たることを記念しまして、来る 10 月に創始者のビクラム・チョードリー師が来日され、緊急企画が開催される運びとなりました。以下に詳細をお知らせいたします。

これまでビクラムヨガをしたことのない方も、イベント前に予め通常クラスを体験されることを条件に、今回の特別イベントにご参加いただけます。スタッフ一同、この貴重な機会に、皆さまにお会いできますことを心待ちにしています。

### 【クラス内容】

以下の二種類で構成されます。

#### 1、マスタークラス

いつも行っている 26 種類のポーズと 2 種類の呼吸法を、ビクラム先生に矯正して頂きながら進めるクラスです。

ビクラムヨガでは、ポーズを直すことが出来るのはビクラム先生のみであるため、矯正頂けることはとても貴重な機会となります。

#### 2、ポスチャークリニック

ポスチャークリニックとは、スタジオ内でポーズの効果・効能を講義頂ける、座学形式のクラスとなります。こちらは、日本初開催となります。ビクラムヨガのティーチャー・トレーニング・コースでは、コースの後半に 4 日間かけて、このポスチャークリニックを行っています。今回は、こちらのものを 2 時間に短縮して行います。ポーズの本質的理解を深めることが出来ます。

### 【開催スタジオと日程・時間】

京都・大阪本町・銀座・新宿の各スタジオにて、以下の日程と時間で開催いたします。

以下は、大まかなタイム・スケジュールとなります。若干の変更が生じる可能性があります。

京都スタジオでは、以下の通りに実施いたします。

日にち：10 月 15 日（土）

#### タイムテーブル

13:00～14:00 サイン会、写真撮影会

14:00～16:00 ポスチャークリニック

16:00～16:30 トイレ休憩等

16:30～18:30 マスタークラス

※19:00 頃までクラスが延長になる可能性があります。予めご了承ください。

大阪本町スタジオでは、以下の通り実施いたします。

日にち：10月16日（日）

タイムテーブル

13:00～14:00 サイン会、写真撮影会

14:00～16:00 ポスチャークリニック

16:00～16:30 トイレ休憩等

16:30～18:30 マスタークラス

※19:00 頃までクラスが延長になる可能性があります。予めご了承ください。

銀座スタジオでは、以下の通りに実施いたします。

日にち：10月21日（金）

タイムテーブル

18:00～19:00 サイン会、写真撮影会

19:00～21:00 マスタークラス

※この日はクラス終了後にも、ご希望者にサイン会、写真撮影会を実施致します。

クラス前にお時間が取れない方は、その旨をスタッフにお申し付けください。

日にち：10月22日（土）

#### タイムテーブル

15:00～17:00 サイン会、写真撮影会

16:00～18:00 ポスチャークリニック

新宿スタジオでは、以下の通りに実施いたします。

日にち：10月23日（日）

#### タイムテーブル

12:00～13:00 サイン会、写真撮影会

13:00～15:00 ポスチャークリニック

15:00～15:30 トイレ休憩等

15:30～17:30 マスタークラス

※18:00頃までクラスが延長になる可能性がございます。予めご了承ください。

#### 【受講料金】

マスタークラス 9,000円

ポスチャークリニック 10,000円

セット受講での割引はございません。また、片方のクラスのみのご受講も可能となっております。

#### 【受講にあたって】

本イベントには、少なくとも1回のビクラムヨガ体験が必要となります。ビクラムヨガを未体験の方は、最寄りのビクラムヨガ・スタジオにて、予め体験の方を宜しくお願い致します。

また、ビクラムヨガ・スタジオには緑色のものを持ち込むことが厳禁となっております。

ウェアのみならずペットボトルのカバーでも緑色のものはご使用になれませんので、ご理解のほどをお願いいたします。

#### 【特典】

- 1、イベント参加者のうち、希望者の方は、ビクラム先生と記念写真を撮ることが出来ます。
- 2、ビクラムヨガ・グッズをお持ちの方に限り、そちらのグッズにサインをいたします。当日は、スタジオでもビクラム先生の著書を販売いたしますので、そちらにサインして頂くことも可能です。但し、数量には限りがございます。

#### 【ビクラムヨガ 創始者 ビクラム・チョードリー師について】

1946年インド・カルカッタ生まれ

3歳のときにヨガを始め、5歳のときに、彼のグルであるビシュヌ・ゴーシュ先生の Bishnu Ghosh's College of Physical Education に入学。毎日少なくとも4～6時間心身を鍛錬し学ぶ。

13歳のときから3年連続で National India Yoga championship となり、無敗のまま引退。17歳のとき、ウェイトリフティングの事故で膝に怪我を負い、ヨーロッパの医師たちに二度と歩けるようにはならないと宣告されてしまう。事故でつぶしてしまった膝を治せるのはゴーシュ先生しかいないと、ゴーシュ先生の学校に戻り、ヨガに励むことで6ヵ月後、膝を完全に回復させることに成功。ゴーシュ先生は、科学的にも慢性疾患を治療し、心身を癒すヨガの効力を形にした有名な Physical Cluturist。

その後、ゴーシュ先生に支援されインドでいくつかの学校を開校し、全身や内臓を強化し、病気を予防し、老化を防ぐ2つの呼吸法と26種類のポーズを組み合わせた効果の高いメソッドを開発。

1970年2月にビクラム先生はビシュヌ・ゴーシュの指示で日本にヨガ教室を開く。寒い時期の日本のスタジオにストーブを持ち込むと身体が温まってよく伸びるということに気付いたビクラム先生は暑いスタジオでヨガを行うという手法を編み出す。これがホットヨガ・ビクラムヨガの原型となる。

ビクラム先生は数多くの著名人や当時の首相 田中角栄氏の体調を整え、アメリカのニクソン大統領の膝を治療し、市民権を授与され本格的に渡米。米国ビバリーヒルズに BIKRAM YOGA college of India を開校。ハリウッド女優達に支持され、世界中にヨガ・ブームを巻き起こした張本人として、ビクラムヨガ40周年を迎えた今もビクラムヨガの指導に励んでいる。

現在、ビクラム先生の認定を受けたスタジオは世界60カ国で1,500以上。

また、科学者とも協力して、乳がん等に対するスクリーニング技術（マイクロスコープ）

を開発し、多くの命を救うことにも心血を注ぐという一面もある。

【お願い】

クラスの録音・録画、あるいはノートを取ることはお控え頂いております。ご協力のほどをお願い申し上げます。

【今回イベントが開催される各スタジオを運営する、株式会社ぜんについて】

「ヨガ・ピラティススタジオ運営事業」と「訪問看護事業」を共に行う企業としては、日本初（2016年3月現在、当社調べ）となる株式会社ぜん。関東・関西・北海道にヨガ・ピラティスの専門スタジオ全83店舗（2016年3月現在）、関東と関西に、訪問看護ステーション19店を運営。みなさまにヨガ・ピラティスを通して心身ともに真の健康を得ていただき、人が元気で社会が元気、そして家庭が元気になる社会作りに貢献することを目指しています。現在、膨大な保険料の削減、健康寿命延命のための方法として、年齢問わずに始められ高い効果が期待できることから、ヨガ・ピラティスの高齢者需要も高まりつつあります。病気予防、健康増進、健康寿命延命のためのヨガ・ピラティス、リハビリ・訪問看護クライアント様には、ヨガ・ピラティスのノウハウを生かし、穏やかに、笑顔で、自分らしく生きるための新しいリハビリ・看護に取り組んでいます。今後も、ヨガ・ピラティススタジオ、訪問看護ステーションの新店舗オープンを予定しています。

【会社概要】

【代表者】尾崎 成彦

【設立】2006年12月

【資本金】4千500万

【事業内容】ヨガ・ピラティススタジオ/訪問看護ステーションの運営

【URL】<http://zen-jp.info/>

【本件に関するお問い合わせ】

ビクラムヨガ・スタジオ運営担当 野村勇貴

TEL : 070-6422-2223 FAX : 03-6409-6506 E-mail : [y.nomura@zen-jp.info](mailto:y.nomura@zen-jp.info)

**BIKRAM**  
**YOGA**