

# 千住 まちヨガ 会場マップ

SENJU MACHI YOGA MATSU-RI



## 銭湯 de キールタン

**会場** :: 夕カラ湯  
東京都足立区千住元町 27-1

**時間** :: 13:00~14:00 (受付開始: 12:30)

**対象** :: 老若男女どなたでも OK!  
1,000 円

キールタンとは音のヨーガ、歌うヨーガともいわれ、マントラをメロディにのせて繰り返し歌うもので、インド版賛美歌のようなものです。声の大きさ、音階は気にすることはありません。自分の声を音にして、内側からも外側からも自分へと響かせ、音の波動を味わいましょう。



4



## ラジオヨガ

**会場** :: 本氷川神社  
東京都足立区千住 3-22

**時間** :: 10:00~10:45 (受付開始: 9:30)

**対象** :: 老若男女どなたでも OK!  
ドネーション制

ラジオ体操のように、年齢・性別を問わず、誰でも無理なく、楽しくヨガができるように、との思いから開発されたのが「ラジオヨガ」です。「ラジオヨガ」はヨガの要素と効果が4分間、13ポーズに集約されている。どなたでも参加できるプログラムです。

1

## 笑いヨガ

**会場** :: 本氷川神社  
東京都足立区千住 3-22

**時間** :: 12:15~12:45 (受付開始: 11:45)

**対象** :: 老若男女どなたでも OK!  
ドネーション制 ※ヨガマット不要

笑いヨガは、笑いとおヨーガの呼吸法を組み合わせたインド発祥の健康体操です。笑うことによって簡単に沢山の酸素を取り入れることができ、心身共にスッキリします。また、笑いはコミュニケーションの潤滑油として人間関係を豊かなものにしてくれます。

3



## 「千住いえまちプロジェクト」って?

江戸時代から日光街道の一目の宿場町として栄えた千住。旧街道を中心に古い建物や蔵、路地が千住らしいまち並みや雰囲気を作っています。こうした魅力が年々減少することを危惧し、2012年より活動を開始しました。古い建物の調査や保存、リノベーション、活用を目指し、ヨガやまち歩きなどのイベント、マップ作成などを行っています。イベント参加者や運営仲間を随時募集しています。

MAIL: [senju.iemachi@gmail.com](mailto:senju.iemachi@gmail.com)  
WEB: <http://1010iemachi.jp>  
Twitter: <http://twitter.com/1010iemachi/>  
Facebook: <https://www.facebook.com/1010iemachi>



## ヨガニドラ

**会場** :: 安養院  
東京都足立区千住 5-17-9

**時間** :: 15:00~16:00 (受付開始: 14:30)

**対象** :: 未経験~上級 All level  
1,000 円

眠りのヨガとも究極のリラゼーションとも言われるヨガニドラ。クラスの前半、固まった身体と心を簡単なアーサナや呼吸法で解きほぐしましょう。そして、後半、誘導に心を預け神聖な空間の大いなる安心感に抱かれながら深い瞑想状態へと導きます。どなたでもご参加頂けます。



8

10

## いえまちスペシャルヨガメドレー

**会場** :: 安養院  
東京都足立区千住 5-17-9

**時間** :: 16:45~18:00 (受付開始: 16:15)

**対象** :: 未経験~上級 All level  
1,000 円

毎月開催されている「まちヨガ」でもお馴染みの人気講師 AYUMI さんと MITSUE さんと、新たに Asako さんを仲間を迎えたメドレークラスです。ひとつのクラスで3人それぞれの個性を楽しめるスペシャルなクラスです!

## ストレスとヨガ

**会場** :: 千住4丁目氷川神社社務所  
東京都足立区千住 4-31-1

**時間** :: 13:45~14:45 (受付開始: 13:15)

**対象** :: 未経験~上級 All level  
1,000 円

ストレスが身体と心を与える影響は何なのか。ストレス解消、心身のバランスを取れた生き方のテクニックの一つとして、ヨガを学んでみませんか?どなたでもご参加いただけます。(座学と実技のクラスです)



## ~カラダ・ココロ・軽くなれ~自分と繋がるクリパルヨガ

**会場** :: 千住4丁目氷川神社社務所  
東京都足立区千住 4-31-1

**時間** :: 15:30~16:30 (受付開始: 15:00)

**対象** :: 未経験~上級 All level  
1,000 円

クリパルヨガとは、完成したポーズをめざすことよりも、自分の中に流れている感覚、感情、思考と向き合い、あるがまま受け入れることに重きをおいているヨガです。ゆったりと呼吸を感じながら自分自身と繋がってみませんか?いろいろな気づきが生まれ、体と心がひとつであることを実感できるでしょう。初心者の方、運動が苦手な方、どなたでも安心して行っていただけます!



## チャリティーヨガ

**会場** :: 荒川土手 (虹の広場)

**時間** :: 11:00~12:00 (受付開始: 10:30)

**対象** :: 未経験~上級 All level  
1,000 円

東北に、熊本に思いを馳せ、平和を祈るクラスです。

2

## キッズヨガ

**会場** :: 長円寺  
東京都足立区千住千住 4-27-5

**時間** :: 15:00~15:40 (受付開始: 14:30)

**対象** :: 小学生: 500 円 (大人も OK!) ※ヨガマット不要

ポーズを覚えてゲームをしましょう!あなたは、いくつ覚えられます? 笑顔あふれるクラスです。人間力を育む人気の習い事を体験できるチャンスです!!

5

7

## 親子ヨガ

**会場** :: 長円寺  
東京都足立区千住千住 4-27-5

**時間** :: 13:30~14:30 (受付開始: 13:00)

**対象** :: 3歳から7歳くらいまでの親子さん  
1,000 円

ワクワク物語の主人公になって、動物や植物、乗り物などに大変身!親子合体ポーズは、身体のコミュニケーションで笑顔あふれます。身体の硬い方でも大丈夫です。楽しく身体を動かしましょう。



## いえまち一日整体院

10:00~18:00  
玉井荘いえまちのへや  
足立区千住 3-16 玉井荘 2階

いえまちの整体院では「身体均整法」を行っています。『身体均整法』は、カイロプラクティックを始め、オステオパシー、スポンデロセラピー、経絡・経穴や日本での整体など各手技療法の良いところを取り入れた総合手技療法ともいわれています。全体のバランスが調整されることで、もともと私たちが備えている自然治癒力も高められます。予約制。30分 3,000 円~



タカラ湯

キングオブ銭湯!!

キングオブ銭湯!!

創業文久二年。厚焼きの醤油煎餅が人気

明治・大正期のパーツを使ったすてきな洋館

足立区年中無休ラジオ体操発祥の地!!

千住の情報はこちらでゲット!

夏は毎年、こころへんで「足立の花火」が上がります