



## ヨガスタジオ スヴァスタ

所在地：武蔵野市吉祥寺東町1-3-5  
 TEL：090-7406-9986 Fax：0422-77-9956  
 URL：https://www.svasthal.com E-mail：contact@svasthal.com



代表：井戸 まり子

今回は吉祥寺東町にあるヨガスタジオスヴァスタの代表井戸まり子さんにお話をお聞きしました。

井戸さんは、障がいを持つお子さんのリハビリをアメリカで受けていた際に感じた恩を他の人に返せたらと思い、ヨガと出会ったそうです。ヨガについてはまったく経験がなかった井戸さんは、勉強するなら徹底的に学びたいと考え、様々な先生に師事しました。インストラクターを養成するコースを受けて「日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ療法士」、「インド中央政府認定 ヨーガ・インストラクター」、「シニア・障がい者のためのヨーガ」、など数々の資格を取得されました。そして、ヨガの魅力を伝えるため、練馬でレッスン指導をスタート。2019年9月に吉祥寺東町にスタジオをオープンしました。健康は「こころとカラダ」のバランスからコンセプトに健康な方はもちろん、心と体に不調や疾患のある方に元気になるようなレッスンを行っています。インストラクターは井戸さんを含め5人在籍、内3人はヨーガ療法士の資格を持っています。ほかにも、ヨガインストラクターを指導する先生、女性としてきれいな体をつくるボディメイク、産後・マタニティを指導する先生など、指導経験や人生経験豊富なインストラクターが活動されているとのこと。疾病を持った方やシニア、障害を持っている方など、どのような方でも分け隔てなくヨガを楽しんでいただけるよう様々な資格を取得しているインストラクターから親切な指導が受けられます。

「個々のつながりを大切にしたい」と話されていた井戸さん。レッスンに満足していただけるよう少人数制で

それぞれの方にあわせたプログラムを実施しています。数十名のレッスンでは分からないことを聞きに来る方、スポーツをしていて調子の悪いところのある方などがいらっしやるそうです。はじめての方には体験レッスンの参加を受付しています。

特長的なメニューとして、ヨーガ療法があり、その人の悩み、症状の原因がどのような過程を経ておこってくるかを伝統的ヨーガ理論をもとにアセスメントを行い、その人に適した技法を選択して提案するオーダーメイドのヨーガです。最近ではストレス性疾患、生活習慣病、PTSDなどに対しても有効であるという研究報告が増え、現代医学的治療の補助療法として効果が期待できるとする研究も増えてきたそうです。

井戸さんはご自分のヨガスタジオだけではなく、出張のレッスンもされています。どこへでも伺い、その方にあった最適メニューを提案しています。企業、学校、病院、施設、の福利厚生としても利用いただけます。

1月以降は子連れOKヨーガクラスやヨーガ療法クラスを開講予定です。一人ひとりと向き合っていく姿勢で活動されている井戸さん。来ていただいた方に何かを持って



帰ってもらいたいと話されていました。健やかな毎日のために効果的なヨガのレッスンを受けてみてはいかがでしょうか。

(取材担当：宇治川・伊野瀬)

事業所  
**元気な会社を紹介しています!!**

会員事業所の紹介コーナー「**会員ズームアップ**」にて  
 紹介する事業所を募集しています。

新しくできたばかりのお店から、長く親しまれている名店まで、「取り上げてほしい!」というご希望があれば、ぜひ当所までご連絡ください。

お問合せ

☎ 0422-22-3631

(担当：総務課)