

クラスのあらゆる場面に応じて使用できるように選曲しました! 固定観念を取り除いたおしゃれでエネルギーのある曲を収録しています!

ヴィンヤサ、アクティブ、調整系のアーサナ、シャバーサナ、瞑想と、この1枚で1レッスンを提供でき、レッスン内容に合わせて部分的に活用することもできます。

SONG LIST

	BPM	TITLE
01.	95	Nature's Harmony
02.	95	Shiram Jayram
03.	95	A Sunrise Vision
04.	90	Love
05.	104	Disco Project
06.	104	Electric Solution
07.	104	Snow
08.	90	Downtown
09.	90	Love Party
10.	95	Day At The Beach
11.	95	Making Sense Out Of This
12.	95	Blue Waterfall
13.	-	Cerulean Blue
14.	-	Burnt Umber
15.	-	Lamp Black



【1曲目】

クラスに向かうために呼吸を整え、集中を高めます。

【2~4曲目】 心身の準備時間となるW-upパート。

【5~8曲目】

積極的に、アクティブにアーサナを行うフローにぴったり。

【9~12曲目】

リラックスしながらアーサナを。調整やリカバリーに適しています。

【13~14曲目】

穏やかな時間を過ごせます。音楽に身体を委ねてシャバーサナに。

【15曲目】 静かな深い落ち着きのある状態へと導く、瞑想の時間を。



徐々に盛り上がり、山を登るように頂点(山頂、クラスメイン)へ導き、ゆっくりと山を下りるように曲順構成しています。2~8曲目は前進したい、ポジティブに後押ししたいクラスにとっても役立ちます。アーサナや呼吸法、シャバーサナ、瞑想のタイミングに時計を見ることなく、集中して動けるでしょう。ご自身の練習時にもおすすめします。場面ごとに活用でき、曲間も持たせているので、クラスに応じて部分的な使用も可能です。

詳しくはこちら

