

IYC京都 特別クラス

2010年12月4日(土)

みんなで一緒に楽しいヨガ

< アサナ・呼吸・瞑想 ヨガの基本を知るクラス >

講師: アナオヨウコ

アシスタント講師: ノダユミ、ワタナベケイコ、エバタケイコ、ミヤハラタマリ



「みんなで一緒に楽しいヨガ」スタート

IYC京都講師 5名による新しい形の特別クラスです。

アナオヨウコを始め、ノダユミ、ワタナベケイコ、エバタケイコ、ミヤハラタマリ講師5名が
やさしく丁寧に、一人ひとりに分かりやすい、きめ細やかな指導を致します。

みんなで一緒にヨガを楽しく深めましょう。
初めての方からどなたでも是非ご参加ください。

12月4日(土) みんなで一緒にハタヨガ特別クラス (2時間)

10:00 ~ 12:00 立位のアサナの練習とポイント

内容: ・アサナの形を探りながら、一人ひとりのからだの特徴に気づいてゆっくと深めていきましょう。
・呼吸法と瞑想の実践をします。心と身体の広がりを求めて練習しましょう。
・初めての方や、ビギナーの方、また毎日練習している方までどなたでもご参加ください。

12月4日(土) みんなで一緒にアシュタンガヨガ特別クラス (2時間)

12:15 ~ 14:15 立位のアサナの練習とポイント

内容: ・自分の好きなアサナや、苦手なアサナを知り、自分のからだの特徴を感じてみましょう。
・ウジャイの呼吸法と瞑想の実践をします。
・初めての方や、ビギナーの方、また毎日練習している方までどなたでもご参加ください。

場所: IYC京都 五条スタジオ

当日は、教室風景の撮影をいたしますのでご了承ください。

参加費: 1クラス 4,000円 (又はIYC京都チケット4回、10回、20回券 1枚 + 1000円)
2クラス 7,000円 (又はIYC京都チケット4回、10回、20回券 2枚 + 2000円)

お支払: 当日会場にてお支払下さい。

開催地: IYC京都 五条スタジオ

お申込み・お問合せ:

IYC京都五条スタジオにて直接、又は、件名に「2010年12月 IYC京都 みんなで一緒に楽しいヨガクラス申込」を明記の上、
お名前、ご住所、携帯電話番号を、E-mail、お電話にて、下記へご連絡下さい。
定員になり次第締め切りますので、お申込はお早めに!!

インターナショナルヨガセンター京都(IYC京都) TEL:075-861-6777 / FAX:075-861-6410

E-mail: kyotoiyc@yahoo.co.jp

住所: 京都市下京区河原町松原下がる植松町725-3 片岡ビル3F
(阪急河原町駅より徒歩約15分、京阪五条駅より徒歩約5分、JR京都駅よりバス、タクシー10分程)