

# IYC京都 特別クラス

2月26日、3月26日

## 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



### 「みんなで一緒に楽しいヨガ」90分

ヨガが大好きな方のために、アサナや呼吸、瞑想について一つずつ丁寧に指導していきます。  
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。

2月26日(土) みんなで一緒にヨガ特別クラス (90分)

14:30 ~ 16:00 座位のアサナの練習とポイント(2)

3月26日(土) みんなで一緒にヨガ特別クラス (90分)

14:30 ~ 16:00 立位のアサナの練習とポイント

内容： ・ハタヨガ、アシュタンガヨガのクラスで練習しているアサナを通して、自分のからだの特徴に気づいていきましょう。  
・呼吸と瞑想の時間をとります。心と身体の広がり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。

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 3,000円 (又はIYC京都チケット4回、10回、20回券、月謝4回、8回)

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「2011年 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: (代)075-351-3311, 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)