



International Yoga Center Kyoto / Kyoto Yoga

# Yoga Studio

information  
2012年2・3月

## ヨガを始める、楽しむ、学ぶ。

始めたばかりの方も本格的に深めたい方も、みんなで楽しめるヨガのスタジオです。

IYC京都では、毎日の暮らしの中でヨガを続けていくための様々なクラスと、特別講師をお迎えしてのワークショップ、また、しっかり学んでいくための特別講座や、各指導者養成コースなどがあります。

ヨガに触れて、学ぶための様々な形の中から、あなたに合った素敵な時間を見つけてください。

## ヨガクラスを受ける、準備する

事前の予約・お電話も必要ありません。参加したいクラスの15分くらい前に直接スタジオにお越し下さい。  
下記””印がついたクラスは初心者の方に適していますが、経験がない方も基本的に全クラス参加可能です。  
動きやすい服装・タオル・ヨガマットをご持参下さい。(ヨガマットがない方は無料でレンタルできます。)



### IYC京都 五条スタジオ・クラススケジュール

：スタジオ1、：スタジオ2

2012/2/1～

時間	月	火	水	木	金	時間	土	日
6:30	6:30-9:00 アシュタンガヨガ マイソールスタイル	6:30-9:00 アシュタンガヨガ マイソールスタイル	6:30-9:00 アシュタンガヨガ マイソールスタイル	6:30-9:00 アシュタンガヨガ マイソールスタイル	6:30-9:00 アシュタンガヨガ マイソールスタイル	7:30	Reiko/Hideaki 月3回 朝ヨガ キレイヨガ・スローヨガ	月2回 7:30-9:00 アシュタンガヨガ フルプライマリー
9:00						9:00	Yuki/Hide/Masa 朝ヨガ アシュタンガヨガ	Yuka 朝ヨガ アシュタンガヨガ
10:30	Mizuki アシュタンガヨガ ハーフプライマリー	Keiko.E アシュタンガヨガ ハーフプライマリー	Yoko.A アシュタンガヨガ はじめてマイソール	Yoko.A or Yukiko やさしいヨガ リラクゼーション	Yoko.A ハタヨガ&瞑想	10:30	Keiko.E/Yoko.A ハタヨガ&瞑想	Keiko.M ハタヨガ&瞑想
12:00	Yoshiko アシュタンガヨガ ビギナークラス	Nobuko アシュタンガヨガ はじめてクラス	Yuka アシュタンガヨガ ビギナークラス	Hideaki アシュタンガヨガ はじめてハーフ	Kumiko アシュタンガヨガ はじめてハーフ	12:30	Kumiko アシュタンガヨガ ハーフプライマリー	Kiriko SLOW-FLOW ヨガ
12:30	Yoshiko ハタヨガ&瞑想	Keiko.E ハタヨガ&瞑想	Yuka アシュタンガヨガ ハーフプライマリー	Hideaki アシュタンガヨガ ビギナークラス	Keiko.E アシュタンガヨガ はじめてフル	12:45	Keiko.E/Yoko.A アシュタンガヨガ はじめてフル	Keiko.M アシュタンガヨガ フルプライマリー
14:00		Nobuko アシュタンガヨガ ビギナークラス			Reiko SLOW-FLOW ヨガ	14:15	Yuka アシュタンガヨガ ビギナークラス	
14:30	Nobuko アシュタンガヨガ はじめてハーフ	Yuriko SLOW-FLOW ヨガ	Akemi キレイになるヨガ	Manami キレイになるヨガ	Keiko.E アシュタンガヨガ ビギナークラス	14:30	Yuka アシュタンガヨガ ハーフプライマリー	キレイになるヨガ またはアシュタンガヨガ ビギナークラス
16:00						16:00	Yukiko 月1回 (3/17休講) やさしいヨガ リラクゼーション	Masakazu アシュタンガヨガ はじめてハーフ
17:45	Yukiko ハタヨガ&瞑想	Kumiko アシュタンガヨガ ハーフプライマリー	Masakazu アシュタンガヨガ ビギナークラス	Reiko SLOW-FLOW ヨガ	Reiko SLOW-FLOW ヨガ	17:45		
19:15								
19:30	Yukiko やさしいヨガ または ハタヨガ&瞑想	Kumiko キレイになるヨガ	Kumiko アシュタンガヨガ はじめてハーフ	Akemi アシュタンガヨガ ビギナークラス	Nobuko アシュタンガヨガ はじめてハーフ			
21:00								

\* 休講クラス、特別イベント、土日のスケジュールは、別紙の「クラス情報」をご覧ください。

\* 今後のムーンデー：2月8日(水)、2月22日(水)、3月8日(木)、3月22日(木) ( 早朝クラスはお休みです。 )

\* はじめてマイソールクラスについて：マイソールパスはご利用になれません。水曜日毎週開講。途中からでもご参加頂けますが、終了時間までに練習を終えて下さい。

### アシュタンガヨガ

呼吸と動作を連動させながら流れるような一連のポーズを練習していく本格的なヨガです。力強くダイナミックな練習です。

### ハタヨガ&瞑想

ハタヨガの基本的なポーズや呼吸を練習し、体に対する意識を高めていくクラスです。初心者の方に最適です。

### やさしいヨガ

ハタヨガの基本的なポーズを呼吸のガイドとともにゆっくり練習します。初めての方に最適です。心と体を緩めていきましょう。

### キレイになるヨガ

ヨガを本格的に始める前の方や運動不足の方に最適です。ゆっくりとした動作で、身体のコから緩めます。

### SLOW-FLOW ヨガ

初めての方にも楽しめるゆっくりと流れる動きのヨガ的ストレッチプログラムです。スポーツ感覚でシンブルに身体を動かす楽しさを味わえます。

### ヨガ呼吸&瞑想

ハタヨガの呼吸法と瞑想を中心に静かに深めます。穏やかな時間を通して心と体のバランスを整えていきます。

### クラス参加費(税込)

(五条スタジオ・二条スタジオにて使用できます)

・チケット：4ヶ月間有効。(見学・無料体験はありません)

1回券：¥3,000

4回券：¥10,500

10回券：¥21,000

20回券：¥33,600

早朝マイソールパス：¥15,750

(その他月謝制もあります)

### インターナショナルヨガセンター京都・京都ヨガ

京都市下京区河原町松原下川西側 片岡ビル3F  
(阪急河原町駅-徒歩15分、京阪五条駅-徒歩8分、JR京都駅-バス・タクシー10分程)

TEL : (代)075-351-3311, 075-861-6777 / FAX : 075-861-6410

E-mail : kyotoiyc@yahoo.co.jp

/URL : http://iyckyoto.blog108.fc2.com/

\* イベント、代講、休講は、IYC京都ホームページ、又はIYC京都五条スタジオにてご確認下さい。

