

IYC京都 特別クラス

1月28日、2月25日、3月24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

アシュタンガヨガやハタヨガのアサナのポイントや呼吸について、一つずつ丁寧に練習します。
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。

1月28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月25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

3月24日(土) みんなで一緒にヨガ特別クラス (90分)

14:30 ~ 16:00 バランス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「2012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)・京都ヨガ

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)