

## IYC 京都 五条スタジオ 新春スペシャルクラス開催

IYC京都 五条スタジオ・二条スタジオは、

12/30(金)~1/3(火)の間、年末年始休みとさせていただきます。

今年もお休み期間中に新春特別クラスを行います。お正月も練習したい方はふるってご参加下さい。

参加方法：予約は必要ありませんので、通常クラスと同じように当日直接レッスンにお越し下さい。

場 所：IYC京都 五条スタジオ

料 金：IYC京都のチケット又は3,000円。チケットは五条スタジオ、二条クラスで購入できますが、おつりの無い様にご協力下さい。(注：下記のクラス以外は全てお休みです。ご注意下さい。)

IYC京都 五条スタジオ 新春スペシャルクラス  
by Yoko.A, Yukiko, Kumiko, Keiko.M

### 2012年 1月2~3日

#### 1/2(月)

9:00~11:00 "新春 初めてのマイソールクラス" by Yoko.A

マイソールクラスではアシュタンガヨガを自分のペースで練習します。

普段からマイソールクラスで練習している方も、アシュタンガヨガを始めたばかりの方もふるってご参加ください。楽しい時間を一緒にしましょう。

11:00~12:30 "新春 ハタヨガ&瞑想クラス" by Yukiko

自分のからだの状態を見ながらポーズを一つずつ楽しく丁寧に練習します。

初めての方もヨガの練習を続けている方も、心とからだを癒す心地よい時間をどうぞ！

#### 1/3(火)

11:00~12:30 "新春 ハーフプライマリー" by Kumiko

ハーフプライマリーのポーズ(ナヴァアサナ)までとフィニッシングをガイドで練習します。

ハーフプライマリーに挑戦してみたい方は初めてでもどうぞ！

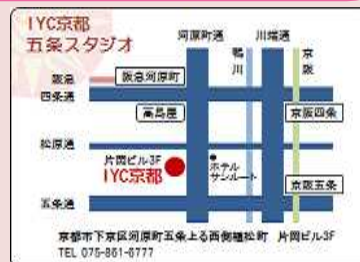
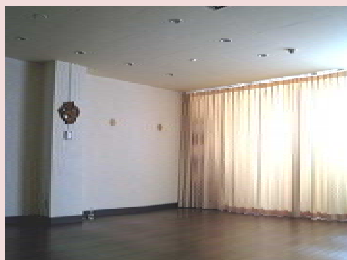
ご自分のできる範囲でハーフプライマリーを楽しく体験しましょう。

13:00~14:30 "新春 初めてのフルプライマリー" by Keiko.M

ハーフプライマリー以降のポーズ(ブジャピダーサナ以降)について説明を加えて行います。

フルプライマリーに挑戦してみたい方は初めてでもどうぞ！

ご自分のできる範囲でフルプライマリーを体験してみてください。



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る植松町 片岡ビル3F

Tel:075-351-3311・075-861-6777 Fax:075-861-6410