

IYC京都・京都ヨガ

YOGACCOKYOTO SPECIAL

特別クラス 床ヨガ

2012年9月15日(土)

講師:アナオユキコ



京都ヨガの風物詩「床ヨガ」は、京都鴨川の納涼床で毎年行なっている特別なヨガクラスです。青い空や鴨川から吹きぬける心地よい風を受けながら、自然と一体になったヨガの時間を過ごしましょう。丁寧な指導とゆっくりとした時間の中で、自分自身のヨガを見つめていきましょう。

9月15日(土) 床ヨガ ゆるゆるアシュタンガヨガクラス

9:30 集合 10:00 ~ 11:30 床ヨガクラス

内容: 本格的なアシュタンガヨガを、自分の毎日の練習として取り入れるために、ゆっくりと丁寧にアサナ(ポーズ)を指導していきます。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。

集合・受付: IYC京都 五条スタジオ

会場: 佛沙羅館 納涼床

* IYC京都 五条スタジオに集合後、皆さんと移動致します。

定員: 15名 (スペースに限りがありますので早めにお申し込み下さい)

参加料: 初回 2,000円 または、IYC京都・京都ヨガ 各チケット、月謝も参加できます。

(注)雨天の場合は、IYC京都 五条スタジオにて下記クラスとなります。

(雨天) 9月15日(土) ゆるゆるアシュタンガヨガクラス

9:30 ~ 11:00 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お申込みいただくか、又は、

件名に「2012年9月 IYC京都・京都ヨガ 床ヨガクラス」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。

インターナショナルヨガセンター京都・京都ヨガ / YOGACCOKYOTO

京都市下京区河原町松原下ル西側 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/>