

Yoga Studio

information

2013年1・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・京都ヨガでは、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、しっかり学んでいくための特別講座、また、各指導者養成コース、集中して学ぶ特別3ヶ月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、経験がない方で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

2013/1/4 ~

時間	月	火	水	木	金	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 Yoko.A, Yukiko, Kumiko, Yoko.H			7:30 月3回 Hideaki 朝ヨガ	
9:00			*自主練習(事前申込要) 2/5(火)~ 2/8(金)			9:00 キレイヨガ・ビギナー	
10:30	Yoshiko アシュタンガヨガ はじめてハーフ	Keiko アシュタンガヨガ ハーフプライマリー	Yoko.A Keiko1/9~2/7 はじめてマイソール	Yukiko Michiru2/7~3/21 ハタヨガ&瞑想	Yoko.A Nobuko1/11~2/8 ハタヨガ&瞑想	9:00 Yukiko/Hideaki 朝ヨガ	Yuka 朝ヨガ
12:00	Yoko.N アシュタンガヨガ はじめて	Nobuko アシュタンガヨガ はじめて	Yuka アシュタンガヨガ はじめてハーフ	Michiru SLOW-FLOW ヨガ	Kumiko Yuka,Manami2/8~3/22 はじめてハーフ	10:30 アシュタンガヨガ	アシュタンガヨガ
12:30	Yoshiko ハタヨガ&瞑想	Keiko ハタヨガ&瞑想	Yuka アシュタンガヨガ はじめてフル	Manami アシュタンガヨガ はじめて	Keiko アシュタンガヨガ はじめてフル	11:00 Keiko ハタヨガ&瞑想	Yoko.A Keiko/Nobuko ハタヨガ&瞑想
14:00		Nobuko アシュタンガヨガ ビギナー	Yuna 休講 1/16 ビギナー		NewReiko SLOW-FLOW ヨガ	12:30 Yuka ハーフプライマリー	Yuka
14:30	Nobuko キレイになるヨガ	Emi キレイになるヨガ	Yuna 休講 1/16 SLOW-FLOW ヨガ	Hideaki アシュタンガヨガ ビギナー	NewTadayuki アシュタンガヨガ ビギナー	12:45 アシュタンガヨガ	Yoko.A Keiko/Nobuko はじめてフル
16:00				Manami キレイになるヨガ		14:15 アシュタンガヨガ	Kozue やさしいヨガ 月1回 リラクゼーション
17:45	Yukiko 休講 2/4 Yoko.A2/11~3/25 ハタヨガ&瞑想	Kumiko 休講 2/5~3/26 アシュタンガヨガ ビギナー	Kumiko Yuna 2/6~3/22 アシュタンガヨガ ビギナー	Hideaki キレイになるヨガ	Reiko SLOW-FLOW ヨガ	14:30 Nobuko/Yoshiko やさしいヨガ 又は 陰ヨガNew	NewKiriko 月2回 ハタヨガ&瞑想
19:15						16:00 Yoko.A 中級3ヶ月コース	
19:30	Yukiko 休講 2/4 Yoko.A2/11~3/25 ハタヨガ&瞑想	Kumiko Emi 2/5~3/26 キレイになるヨガ	Kumiko Yuna 2/6~3/22 アシュタンガヨガ はじめてハーフ	Hideaki アシュタンガヨガ はじめてハーフ	NewTadayuki アシュタンガヨガ ビギナー	16:15 Yukiko 休講 1~3月 やさしいヨガ	Hideaki アシュタンガヨガ はじめてハーフ
21:00						17:45	

*休講、土日スケジュールは「クラス情報」参照

*今後のムーンデイ:1/12(土), 1/27(日), 2/10(日), 2/26(火), 3/12(火), 3/27(水) (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

呼吸と動作を運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、身体の芯から緩めます。

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プ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 : 075-351-3311

/FAX : 075-861-6410

E-mail : kyotoiyc@yahoo.co.jp

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



IYC京都
International Yoga Center Kyoto

