

クラス情報

2013年1・2・3月

Moonday

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。)

年末年始休講

* 年末年始イベント参照

12/28(金)~1/3(木)
1/2(水)五条スタジオ
二条スタジオ

通常クラス開始

1/4(金)~

五条、二条スタジオ、四条烏丸クラス

年末年始スペシャルイベント

12/28(金)	11:00-12:00	ヨガ呼吸&瞑想 集中特別クラス(60分)	Yoko.A	五条スタジオ
12/30(日)	9:00-11:00	年末恒例太陽礼拝108回クラス	Yoko.A	
1/2(水)	9:00-10:45	新春 初めてのマイソール	Yoko.A	
1/2(水)	11:00-12:30	新春 ハタヨガ&瞑想	Yoko.A	
1/2(水)	12:00-13:30	新春 初めてのフルプライマリー	Yuka	
1/3(木)	9:00-10:45	新春 初めてのマイソール	Yukiko	
1/3(木)	11:00-12:30	新春 ハタヨガ&瞑想	Yukiko	
1/3(木)	11:00-12:30	新春 初めてのハーフプライマリー	Kumiko	
1/6(日)	11:00-12:30	ヨガ呼吸&瞑想 特別クラス(90分)	Yoko.A	
1/6(日)	12:45-14:15	初めてのマイソール	Yoko.A	

1~3月は、講師インド研修のため、代講・休講クラスがありますのでご確認下さい。
五条、二条スタジオスケジュール、土日スケジュール、クラス情報をご確認下さい。

新クラス

1/4(金)~	11:00-12:30	アシュタンガヨガビギナー	Tadayuki	二条スタジオ
1/4(金)~	12:30-14:00	SLOW-FLOW YOGA	Reiko	五条スタジオ
1/4(金)~	14:30-16:00	アシュタンガヨガビギナー	Tadayuki	五条スタジオ
1/4(金)~	19:30-21:00	アシュタンガヨガビギナー	Tadayuki	五条スタジオ
1/6(日)~	14:30-16:00	ハタヨガ&瞑想(月2回)	Kiriko	五条スタジオ

1~3月スペシャルイベント

1/28(月)	18:30-19:45	はじめてのヨガ 簡単ヨガ教室	Kumiko	四条烏丸クラス
2/9(土)	13:00-14:15	はじめてのヨガ 簡単ヨガ教室	Keiko	四条烏丸クラス
2/10(日)	11:00-12:30	はじめてのヨガ 簡単ヨガ教室	Yoko.A	五条スタジオ
3/3(日)	11:00-12:30	ハタヨガ&瞑想 特別クラス	Yoko.A	五条スタジオ
3/3(日)	12:45-14:15	アシュタンガヨガ基礎 特別クラス	Yoko.A	五条スタジオ

ヨガが初めての方が、ゆっくり丁寧に説明を聞きながら始められる簡単ヨガ教室です

特別講座

2/20(土)	13:00-16:00	京都ハタヨガ&瞑想講座 初級 第2回	アナオヨウコ
3/17(土)	13:00-16:00	京都ハタヨガ&瞑想講座 初級 第3回	

身体の仕組みやアサナ、呼吸法を通して自分の心とつながるための座学。

特別3ヶ月コース

2/23, 3/9, 3/23, 4/13, 4/27 (土曜日開催)	14:30-17:30	第1回 ヨガ中級指導者3ヶ月コース(15時間) 全3回	アナオヨウコ
		ヨガの中級のアサナの細かなポイントと、実際のクラスでの指導の仕方やとらえ方、生活習慣の見直しと食事による調整法を実践します。	
5/5(日)~	14:30-17:30 (5/5, 19, 6/2, 16, 7/7)	第2回 ヨガ中級指導者3ヶ月コース(15時間) 全3回	アナオヨウコ
		ヨガのアサナの徹底練習と呼吸法、クラスでの指導の仕方やとらえ方、生活習慣と食事に対する意識改善に向けてより深く実践します。	
5/11(土)~	14:30-17:30 (5/11, 25, 6/8, 22, 7/13)	2013年春 ヨガ初心者特別基礎3ヶ月コース(全15時間)	アナオヨウコ
		アシュタンガヨガ・ハタヨガの基礎から各アサナの細かなポイント、食事の摂り方など、初めての方や教えている方のための基礎コースです。	

指導者養成コース

3/30(土)、31(日)	10:00-16:00	IYCキレイになるヨガ指導者養成コース	アナオヨウコ
4/6(土)、7(日)、14(日)	10:00-17:00	IYCヨガベーシック(SLOW-FLOW YOGA)指導者養成コース	アナオヨウコ

は要予約です。IYC京都・京都ヨガまでご連絡下さい。

土日スケジュール

2013年1・2・3月

IYC京都 五条スタジオ

1月 (土曜日)

12/16作成

時間	内容	1月5日	1月12日	1月19日	1月26日
7:30-9:00	朝ヨガキレイ・ピキナー	Hideaki	Hideaki		Hideaki
9:00-10:30	アシュタンガヨガ	Hideaki	Hideaki	ハタヨガ Yukiko	Hideaki
11:00-12:30	ハタヨガ&瞑想	Keiko.E	Keiko.E	Keiko.E	Keiko.E
	ハーフプライマリ-	Kumiko	Kumiko	Kumiko	Kumiko
12:45-14:15	アシュタンガヨガ	Yuka	Yuka	Yuka	Yuka
14:30-16:00	やさしいヨガ/陰ヨガ	Nobuko	Yoshiko	Nobuko	Yoshiko
	キレイになるヨガ	Michiko			
16:15-17:45					

(日曜日)

時間	内容	1月6日	1月13日	1月20日	1月27日
9:00-10:30	アシュタンガヨガ	Yuka	Yuka	Yuka	Yuka
11:00-12:30	ハタヨガ&瞑想	ヨガ呼吸Yoko.A	Nobuko	Keiko.E	Nobuko
	SLOW-FLOWヨガ	Yuka	Yuka	Yuka	Yuka
12:45-14:15	はじめてフル	初めてマイソール	Nobuko	Keiko.E	Nobuko
	特別クラス	Yoko.A			
	やさしいヨガ		Kozue		
14:30-16:00	ハタヨガ&瞑想	Kiriko		Kiriko	
16:15-17:45	はじめてハーフ	Hideaki	Hideaki	Hideaki	Hideaki

2月 (土曜日)

時間	内容	2月2日	2月9日	2月16日	2月23日
7:30-9:00	朝ヨガキレイ・ピキナー	Hideaki	Hideaki		Hideaki
9:00-10:30	アシュタンガヨガ	Hideaki	Hideaki		Hideaki
11:00-12:30	ハタヨガ&瞑想	Keiko.E	Keiko.E	Keiko.E	Keiko.E
	ハーフプライマリ-	Yuka	Yuka	Yuka	Yuka
12:45-14:15	アシュタンガヨガ	Yuka	Yuka	Yuka	Yuka
14:30-16:00	やさしいヨガ/陰ヨガ	Yoshiko	Nobuko	Yoshiko	Nobuko
	キレイになるヨガ	Michiko		13:00-16:00 ハタヨガ講座	14:30-17:30 中級3ヶ月(予約)
16:15-17:45					

(日曜日)

時間	内容	2月3日	2月10日	2月17日	2月24日
9:00-10:30	アシュタンガヨガ	Yuka	Yuka	Yuka	Yuka
11:00-12:30	ハタヨガ&瞑想	Nobuko	特別Yoko.A	Nobuko	Keiko.E
	SLOW-FLOWヨガ	Yuka	Yuka	Yuka	Yuka
12:45-14:15	はじめてフル	Nobuko	Yoko.A	Nobuko	Keiko.E
	やさしいヨガ	Kozue			
14:30-16:00	ハタヨガ&瞑想	Kiriko		Kiriko	
16:15-17:45	はじめてハーフ	Hideaki	Hideaki	Hideaki	Hideaki

3月 (土曜日)

時間	内容	3月2日	3月9日	3月16日	3月23日	3月30日
7:30-9:00	朝ヨガキレイ・ピキナー	Hideaki	Hideaki		Hideaki	Hideaki
9:00-10:30	アシュタンガヨガ	Hideaki	Hideaki		Hideaki	Hideaki
11:00-12:30	ハタヨガ&瞑想	Keiko.E	Keiko.E	Keiko.E	Keiko.E	Keiko.E
	ハーフプライマリ-	Yuka	Yuka	Yuka	Yuka	Kumiko
12:45-14:15	アシュタンガヨガ	Yuka	Yuka	Yuka	Yuka	Yuka
14:30-16:00	やさしいヨガ/陰ヨガ	Yoshiko	Nobuko	Yoshiko	Nobuko	Yoshiko
	キレイになるヨガ	Michiko	14:30-17:30 中級3ヶ月(予約)	13:00-16:00 ハタヨガ講座	14:30-17:30 中級3ヶ月(予約)	10:00-16:00 キレイTTC
16:15-17:45						

(日曜日)

時間	内容	3月3日	3月10日	3月17日	3月24日	3月31日
9:00-10:30	アシュタンガヨガ	Yuka	Yuka	Yuka	Yuka	Yuka
11:00-12:30	ハタヨガ&瞑想	特別Yoko.A	Nobuko	Nobuko	Keiko.E	Yukiko
	SLOW-FLOWヨガ	Yuka	Yuka	Yuka	Yuka	Yuka
12:45-14:15	はじめてフル	アシュタンガヨガ	Nobuko	Nobuko	Keiko.E	Yukiko
	特別クラス	基礎Yoko.A				
	やさしいヨガ	Kozue				10:00-16:00 キレイTTC
14:30-16:00	ハタヨガ&瞑想	Kiriko		Kiriko		
16:15-17:45	はじめてハーフ	Hideaki	Hideaki	Hideaki	Hideaki	Hideaki