

IYC 京都・京都ヨガ 新春スペシャルクラス開催

IYC京都 五条スタジオは、 12/28(金)~1/3(木)
IYC京都 二条スタジオは、 1/2(水) 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イベント・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。ご注意ください。)

IYC京都・京都ヨガ 新春スペシャルクラス Yoko.A、Yukiko、Kumiko、Yuka

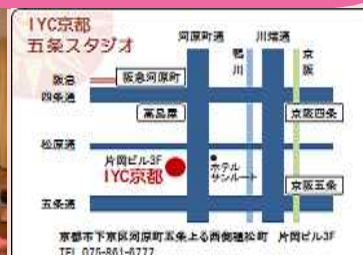
2013年1月2~3日

1/2(水)

- 9:00~10:45 "新春 初めてのマイソールクラス" 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" Yoko.A
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！
- 12:00~13:30 "新春 初めてのフルプライマリー" Yuka
フルプライマリーのポーズとフィニッシングをガイドで練習します。
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楽しく体験しましょう。

1/3(木)

- 9:00~10:45 "新春 初めてのマイソールクラス" Yukiko
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" 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！
- 11:00~12:30 "新春 初めてのハーフプライマリー" 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。



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 Fax:075-861-6410

URL:www.iyc.jp/内

e-mail:kyotoiyc@yahoo.co.jp