

京都ヨガ・IYC京都

YOGACCOKYOTO SPECIAL アシュタンガヨガ 特別クラス 床ヨガ (要予約)

7月20日(土)



講師：アナオユキコ (京都ヨガ・IYC京都講師 / KPJAYIアシュタンガヨガ正式指導者資格取得)
*KPJAYI：アシュタンガヨガの総本山 K.パタビ ジョイス アシュタンガヨガ研究所

ヨガに出会い二十数年、心と身体の健康に貢献するハタヨガ、アシュタンガヨガを伝えるべく関西を中心に、母と共に親子で活動を行う。
(活動内容)：京都ヨガ・IYC京都各スタジオ・クラスにて、アシュタンガヨガ早朝マイソール、ハタヨガ&瞑想、やさしいヨガクラス担当
YOGACCO@KYOTO代表 御所ヨガ・鴨川ヨガ等ボランティア活動他

京都ヨガの風物詩「床ヨガ」

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。

7/20(土) 床ヨガ ゆるゆるアシュタンガヨガ 特別クラス

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： 京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオ

会場： 佛沙羅館 納涼床

*京都ヨガ・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お早めにお申し込み下さい)

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

(注)雨天の場合は、京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオにて下記クラスとなります。

(雨天) 7/20(土) ゆるゆるアシュタンガヨガ 特別クラス

9:30～11:00 京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオ

お申込み・お問合せ：

京都ヨガ・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「【京都ヨガ・IYC京都】 床ヨガ 7月」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。

京都ヨガ・IYC京都 / YOGACCOKYOTO

京都市下京区河原町松原下ル西側植松町725-3 片岡ビル3F

(阪急河原町駅-徒歩15分、京阪五条駅-徒歩6分、JR京都駅-八条・アソノ-10分程)

TEL : (代)075-351-3311

/FAX : 075-861-6410

E-mail : kyotoiyc@yahoo.co.jp

/URL : <http://kyotoyogaiyckyoto.com>