

# ☆ 京都ヨガ・IYC京都☆ 新春スペシャルクラス開催

京都ヨガ・IYC京都 五条、二条スタジオ、四条烏丸クラスは、12/29(日)~1/3(金)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：京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオ

料 金：京都ヨガ・IYC京都のチケット・月謝又は3,000円。

チケットは五条スタジオで購入できますが、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。)

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

### 2014年 1月2~3日

#### ▼ 1/2(木)

9:00~10:30” 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！

#### ▼ 1/3(金)

9:00~10:30” 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！

12:45~14:15” 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。



### 京都ヨガ・IYC京都

京都市下京区河原町松原下る植松町725-3 片岡ビル3F

Tel:075-351-3311 Fax:075-861-6410

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

e-mail:[kyotoiyc@yahoo.co.jp](mailto:kyotoiyc@yahoo.co.jp)

# ☆ 京都ヨガ・IYC京都☆ 新春スペシャルクラス開催

京都ヨガ・IYC京都 五条、二条スタジオ、四条烏丸クラスは、12/29(日)~1/3(金)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：京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオ

料 金：京都ヨガ・IYC京都のチケット・月謝又は3,000円。

チケットは五条スタジオで購入できますが、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。)

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

### 2014年 1月2~3日

#### ▼ 1/2(木)

9:00~10:30” 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！

#### ▼ 1/3(金)

9:00~10:30” 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。

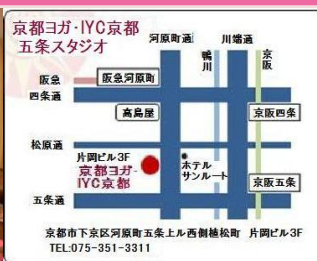
初めての方もヨガの練習を続けている方も、心とからだを癒す心地よい時間をどうぞ！

12:45~14:15” 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。



### 京都ヨガ・IYC京都

京都市下京区河原町松原下る植松町725-3 片岡ビル3F

Tel:075-351-3311 Fax:075-861-6410

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

e-mail:[kyotoiyc@yahoo.co.jp](mailto:kyotoiyc@yahoo.co.jp)