KYOTO YOGA

Yoga Studio

information

2015年7･8･9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、女性も男性もみんなで楽しめるヨガのスタジオです。

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、
しっかり学べるハタヨガ特別講座を毎月開講。また、各指導者養成コース、集中して学ぶ特別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

- 通常クラスは、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。
- ★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できます。
- 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。）
- 月～金の早朝マイソールスタイルクラスは本格的な練習方法のクラスです。ご参加は電話、メールにて事前にお申込み下さい。

＊特別イベントは、クラス情報、土日スケジュール、別紙等をご確認下さい。

■五条スタジオ

京都ヨガ　五条スタジオ

■クラススケジュール■　（①：スタジオ1　②：スタジオ2）　2015/7/1～

時間		月	火	水	木	金
7:00～9:00		アシュタンガヨガ マイソールスタイル Yoko.A (8/10自主練習)	アシュタンガヨガ マイソールスタイル Yoko.A (8/11自主練習)	アシュタンガヨガ マイソールスタイル Yoko.A/Yukiko (8/12自主練習)	アシュタンガヨガ マイソールスタイル Yoko.A/Yukiko (8/13自主練習)	アシュタンガヨガ マイソールスタイル Yoko.A (要予約)
10:30～12:00	①	Yoshiko アシュタンガヨガ ハーフプライマリー	Keiko アシュタンガヨガ ハーフプライマリー	Yoko.A/Yukiko アシュタンガヨガ はじめてマイソール	Yoko.A ★ハタヨガ＆瞑想	Yoko.A ★ハタヨガ＆瞑想
	②	Yoko.N アシュタンガヨガ ★ビギナー	Nobuko アシュタンガヨガ ★ビギナー	Yuka アシュタンガヨガ はじめてハーフ	Natsumi ★簡単ヨガ (基本のハタヨガ)	
12:30～14:00	①	Yoshiko ★ハタヨガ＆瞑想	Keiko ★ハタヨガ＆瞑想	Yuna ＊ｱｼｭﾀﾝｶﾞ ビギナー 9/23休講		Reiko.K ★SLOW-FLOWﾖｶﾞ
	②					Nobuko アシュタンガヨガ はじめてハーフ
14:30～16:00	①		(休講7～9月) Emi キレイになるヨガ 又は★簡単ヨガ	NewYuna ★SLOW-FLOW又は 簡単ヨガ9/23休講		NewNoriko アシュタンガヨガ ★ビギナー
17:45～19:15	①	Yukiko ★ハタヨガ＆瞑想	Kumiko アシュタンガヨガ ★ビギナー	Kumiko ★女性の為の・ 男性の為のハタヨガ		18:30～20:00 NewKumiko はじめてハーフ 又は★簡単ヨガ
19:30～21:00	①	NewNatsumi ★やさしいヨガ 7/20～	Kumiko ★キレイになるヨガ 又は★女性の為のヨガ	Kumiko 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	Tadayuki (休講7～9月)

時間	土	日
7:30～9:00	土日スケジュールをご確認下さい	Yoko.A アシュタンガヨガ 月1回フルプライマリ
9:00～10:30	月3回 Hideaki ★朝ヨガ アシュタンガヨガ	Yuka ★朝ヨガ アシュタンガヨガ
11:00～12:30	Kumiko アシュタンガヨガ はじめてハーフ / Noriko/Nobuko ★SLOW-FLOWﾖｶﾞ 又は★やさしいヨガ	Yoko.A/Yukiko Kumiko/Nobuko ★ハタヨガ＆瞑想 / Noriko ② ★SLOW-FLOWﾖｶﾞ
12:45～14:15	Yuka アシュタンガヨガ ①はじめてフル / Noriko/Nobuko ②★ビギナー 又は特別クラス	Yoko.A/Yukiko Kumiko/Nobuko ①はじめてフル / Kozue ②★やさしいヨガ 月1回 ﾘﾗｸｾﾞｰｼｮﾝ
14:30～16:00	Yukiko/Yoko.A 特別クラス	NewNatsumi ★やさしいヨガ 7/19～
16:15～17:45	7/18,8/15,9/19 ハタヨガ＆瞑想 特別講座 12:30-17:30 初級 17:30-19:30 中級	Hideaki アシュタンガヨガ はじめてハーフ

＊7/2(木),7/16(木),7/31(金),8/14(金),8/30(日),9/13(日),9/28(月) (←早朝7:00～の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：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。マイソールパスはご利用になれません。

■アシュタンガヨガ
呼吸と動作を連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。

■簡単ヨガ（毎日できる基本のハタヨガ）
初めての方等どなたでも毎日できるヨガの基本の楽しい練習。

■SLOW-FLOWヨガ
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。

■キレイになるヨガ
ゆっくりとした動作で身体の芯から緩めます。初心者に最適。

■ハタヨガ＆瞑想
ハタヨガの様々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、又は講師にも最適です。

■やさしいヨガ～リラクゼーション～
ハタヨガの基本的なポーズを呼吸のガイドと共にゆっくり行い、心と体を緩めます。

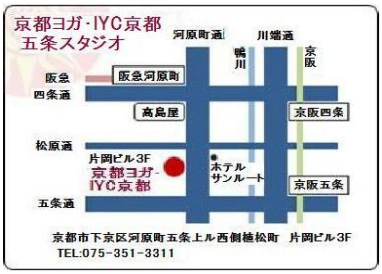
■女性のための・男性のためのハタヨガ
身体や心に痛みがある時や、敏感な時にも行える穏やかなやさしいクラスです。

■らくらくシニアヨガ
６０～８０才から始める、呼吸を中心としたクラス。ご家族一緒でも参加できます。

クラス参加費（税込）　＊五条スタジオ・二条スタジオ・四条烏丸クラス共通　＊見学・無料体験はありません

●月謝制：１ヶ月間有効。
- ○入会金　：　5,000円
- ○月4回　：　7,300円
- ○月8回　：　12,500円

●チケット：４ヶ月間有効。
- ○1回券　：　3,000円
- ○10回券　：21,600円
- ○早朝マイソールパス　：　16,200円
- ○4回券　：　10,800円
- ○17回券　：　29.300円



京都ヨガ　五条スタジオ
京都市下京区河原町通松原下ル植松町725-3　片岡ビル305
（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://kyotoyogaiyckyoto.com/

京都ヨガ
IYC京都
International Yoga Center Kyoto

KYOTO YOGA

Yoga Studio information

京都ヨガ IYC京都

Class Lesson 2015年7･8･9月

アシュタンガヨガやハタヨガを学びたい、健康になりたい、
リラックスしたい、ダイエットしたい！など、

初心者の方から講師の方まで、どなたでもどうぞ。親切丁寧な指導を行っています。

京都ヨガでは、インドから伝わる伝統的な練習法を大切に、どなたでも
本格的なヨガを楽しく実践できるレッスンと、伝統的なヨガを学び伝える講師の育成・指導を行っています。

■二条スタジオ

二条スタジオ

■ビギナーズフロア　クラススケジュール■　2015/7/1～

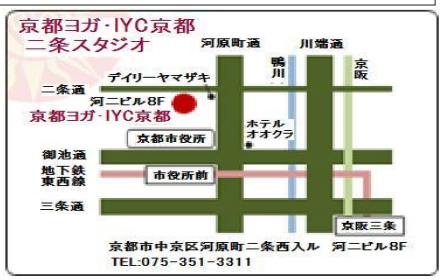
時間		水	金
11:00 ～ 12:30			
13:00 ～ 14:30		Yoko.A ★ハタヨガ＆瞑想	NewKazuko ★ハタヨガ＆瞑想 または ★らくらくシニアヨガ
15:00 ～ 16:30		Izumi (1･3週)キレイヨガ (2･4週) ★SLOW-FLOWﾖｶﾞ	Yoko.A (月2回) 1･3週のみ ★ハタヨガ＆瞑想
18:30 ～ 20:00		Tetsuro Noriko(毎週) アシュタンガヨガ ★ビギナークラス	Yukiko ★ハタヨガ＆瞑想

5週目休講： 7/29(水), 7/31(金), 9/30(水)

●はじめてのヨガ教室
■初めてのハタヨガ　7/22 (水), 8/19 (水), 9/23 (水祝)
13:00～14:30　Yoko.A
■らくらくシニアヨガ　8/7(金)　13:00～14:15　Kazuko (初回1,600円)

＊初回1レッスン　2,100円
(注)らくらくシニアヨガ(75分)のみ 初回1,600円
＊ 5週目は全クラス休講です。

京都ヨガ　二条スタジオ
京都市中京区河原町二条西入ル 河ニビル8F
（河原町二条信号西入ル南側）



■四条烏丸クラス

四条烏丸クラス

■ビギナーズフロア　クラススケジュール■　2015/7/1～

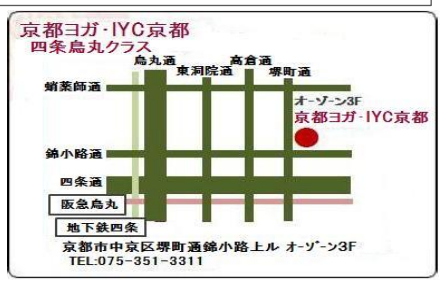
時間		月	土
11:00 ～ 12:30			8/15休講
12:45 ～ 14:00			Keiko ★ハタヨガ＆瞑想
15:00 ～ 16:30			
18:30 ～ 19:45		(休講7～9月) Kumiko アシュタンガヨガ ★ビギナー	

8月の休講： 8/15(土)　(注)8/29(土)は開講します。

●はじめてのヨガ教室　7/18 (土), 8/8(土), 9/19 (土)
12:45～14:00　Keiko

＊初回1レッスン　1,600円
＊8/15(休講)
＊ 5週目は全クラス休講です。(8/29(土)のみ開講)

京都ヨガ　四条烏丸クラス
京都市中京区堺町通錦小路上る菊屋町531
トレーニングジム　オー･ゾーン3F
（堺町通錦上ル東側）



五条スタジオ　二条スタジオ　四条烏丸クラス　太秦クラス　銀閣寺クラス　佐賀神埼クラス

京都ヨガ　TEL：075-351-3311 e-mail：kyotoiyc@yahoo.co.jp