



KYOTO YOGA
心から健康に 京都ヨガ

YOGA

IYCキレイになるヨガ 指導者養成コース

12/1,2,3
(火、水、木)

2015

京都ヨガ・IYC京都の
特別プログラム

京都ヨガ・IYC京都において、
IYCキレイになるヨガとして、
呼吸の仕方やアサナ(ポーズ)と、
ヨガを始める準備を学びましょう。

キレイになるヨガクラスは、運動不足の方や、
運動が苦手な方がヨガを始める前の準備と
なるやさしいプログラムです。
ヨガのアサナをベースに初心者向けに
アレンジされた楽しくスポーツ感覚で
行えるものです。

【プログラム構成】

- ①キレイになる太陽礼拝
- ②スタンディング
- ③シットイング
- ④寝ながらのストレッチ
- ⑤リラクスのポーズ
- ⑥ヨガを学ぶ為の基本的な考え方
- ⑦ヨガと健康について

【参加後の特典】

- ①試験の結果合格者には、
IYCキレイになるヨガ指導資格証明書)授与
- ②IYCコミュニティメンバー登録制度申込可
プログラム詳細は
kyotoiyc@yahoo.co.jp宛に
お問合せ下さい。

KYOTO YOGA
IYC KIREININARUYOGA
TEACHERS
TRAINING 2015

日程： 2015年12月1, 2, 3日(火水木)

時間： 13:00～17:00 (全12時間)

参加料： 66,800円

講師：アナオヨウコ (京都ヨガ・IYC京都主宰)

参加資格：

多少ヨガの経験がある方、
またはこれからヨガをはじめたい方、
身体の健康な方、性格の明るい方など。
男女・年齢制限無し

*これからヨガの講師として、自らを高めて学びたい方は
どなたでもご相談ください。

●お申込み・お問合せ：

京都ヨガ・IYC京都

住所：京都市下京区河原町松原下植松町725-3 片岡ビル304

TEL：(代)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