



KYOTO YOGA

Yoga Studio

information

2016年9月特別

● 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。



* 9/5～11は講師研修のため、休講・代講クラスがあります。ご確認ください。

■ 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) 2016/9/1～

時間	月	火	水	木	金	時間	土	日
7:00	アシュタンガヨガ マイソールスタイル Yoko.A	アシュタンガヨガ マイソールスタイル Yoko.A/Yukiko	アシュタンガヨガ マイソールスタイル Yoko.A/Yukiko	アシュタンガヨガ マイソールスタイル Yukiko	アシュタンガヨガ マイソールスタイル Yoko.A	7:30	土日スケジュール をご確認下さい	Yoko.A/Yukiko アシュタンガヨガ 32回フルプライマリ
9:00		(9/6～9 自主練習 要予約 普段練習している方のみ)				9:15	Noriko/Kumiko ★ハタヨガ&瞑想 又はアシュタンガヨガ	9:00-10:30 Yuka ★朝ヨガ
10:30	① Yoshiko アシュタンガヨガ はじめてフル	Keiko アシュタンガヨガ ハーフプライマリ	Yoko.A 9/7 代講Keiko はじめてマイソール	Yukiko 休講 9/8 ★ハタヨガ&瞑想	Yoko.A 9/9 代講Nobuko ★ハタヨガ&瞑想	10:45	Kumiko アシュタンガヨガ はじめてハーフ	アシュタンガヨガ
12:00	② Yoko.N アシュタンガヨガ ★ビギナー	Nobuko 休講 9/6 ★アシュタカビギナー	Yuka 休講 9/7 はじめてハーフ	Natsumi 休講 9/8 ★簡単ヨガ		11:00	Noriko/Nobuko ★SLOW-FLOWカ 又は★やさしいヨガ	Yoko.A/Yukiko Kumiko/Nobuko ★ハタヨガ&瞑想
12:30	① Yoshiko ★ハタヨガ&瞑想	Keiko ★ハタヨガ&瞑想	Noriko/Kayo 休講 9/7 ★アシュタカビギナー	Kayo 休講 9/8 ★キレイになるヨガ	Reiko.K ★SLOW-FLOWカ	12:30	Yuka アシュタンガヨガ ①はじめてフル	Noriko ②
14:00	②	Nobuko ★要予約 らくらくシニアヨガ			Nobuko アシュタンガヨガ はじめてハーフ	12:45	Noriko/Nobuko ②★ビギナー 又は特別クラス	Yoko.A 講師交替 はじめてハーフ
14:30	Kumiko 休講 9/5 ★アシュタカビギナー	Noriko 休講 9/6 ★アシュタカビギナー		Kayo 休講 9/8 ★美しいハタヨガ	Noriko 休講 9/9 ★アシュタカビギナー	14:15	Yoko.A Yukiko/Yuka 特別クラス	Kozue/Noriko ②★やさしいヨガ 月1回 リラクゼーション
17:45	Natsumi 休講 9/5 ★ハタヨガ&瞑想	Kumiko 休講 9/6 ★アシュタカビギナー	休講9/7 Kumiko ★ハタヨガ&瞑想 又は★女性の為のヨガ		18:30～20:00 Kumiko ★ハタヨガ&瞑想	14:30	7/16,8/20,9/17 ハタヨガ&瞑想 特別講座	Natsumi ★やさしいヨガ ～リラクゼーション～
19:15	Natsumi 休講 9/5 ★アシュタカビギナー	休講9/6 Kumiko ★ハタヨガ&瞑想 又は★女性の為のヨガ	Kumiko 休講 9/7 はじめてハーフ			16:00	Noriko アシュタンガヨガ 第1,3週★ビギナー	
19:30						16:15		
21:00						17:45		

* ムーンデイ休講: 9/1(木), 9/17(土) (←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きますが、終了時間までに練習を終えて下さい。マイソールバスはご利用になれません。

■ アシュタンガヨガ

呼吸と動作を運動させながら、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です。

■ 美しいハタヨガ～しなやかな体と心を求めて～

ポーズと深い呼吸を、やわらかな練習でゆっくりと流れる様に運動させていただきます。

■ 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です。

■ SLOW-FLOWヨガ

スポーツ感覚でシンプルに身体を楽しく動かします。

■キレイになるヨガ

ゆっくり動きながら身体の芯から緩めます。

■ 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ます。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～

ポーズを呼吸のガイドでゆっくり行い、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のためのやさしいクラスです。

■ らくらくシニアヨガ

60～80才から始めるシニアクラス。ご家族でも参加できます。

クラス参加費 (税込)

初回 2,100円

* 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
- 早朝マイソールバス : 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 : kyotoiy@yaho.co.jp

/URL : http://kyotoyogaiyckyo.com/



IYC京都

International Yoga Center Kyoto

