

# KYOTO YOGA NEWS

2016年7・8・9月



## event イベント

\*初めてのヨガの日は「初めてのヨガ 体験・特別相談会」開催。  
\*8/21(日)「京都ヨガ28周年記念 アシュタンガヨガ特別ワークショップ」開催。

2016年は内側から元気に美しくなろう♪

毎日のヨガ一週間チャレンジ!  
アシュタンガヨガ・  
ハタヨガ特別 5Days

7月3-8日 (日-金)

7/3(日), 7/5~8(火~金)

● 真夏の「極上のヨガ」(3時間) ●

京都ヨガ 28周年記念

アシュタンガヨガ  
特別ワークショップ2016

特別会場:メルパルク京都

8/21(日)  
13:00-16:00 (3時間)

講師:アナオヨウコ アナオユキコ

真夏のひととき、  
ゆっくり深まる極上のヨガ

\*初めてのヨガ\*  
体験・特別相談会

7/17, 9/18(日) 13:00~14:30

KYOTO YOGA

らくらくシニアヨガ  
特別クラス

7/10(日), 8/5(金),  
9/13(火) 13:00~14:15

## Special Course ヨガ指導者養成・集中トレーニング

● どなたでも参加できるコース ●

アシュタンガヨガ  
基礎集中トレーニング

第1回

KPJAYI正式指導者達による  
指導12時間

9/24,25(土日)  
10:00~16:00

講座修了者のコース

YOGA 7/24,  
30,31  
(日土日)

女性の為の  
ハタヨガ  
指導者養成コース

7/24,30,31 2016

女性の為のハタヨガ  
指導者養成コース

ハタヨガ&瞑想  
特別講座 初級・中級

より深くヨガの基礎を学ぼう

7/16,8/20,9/17(土)12:30~

かんたん 簡単ヨガ

ヨガ 毎日できる  
基本のハタヨガ

指導者養成コース  
(基本のハタヨガを学ぶ)

9/14,15,16(水木金) 12:30~

## Special Class ヨガ特別クラス 予約不要

\*初めての方も!心と体をいやす特別クラス開催中

京都ヨガ・IYC京都  
新こころをゆるめる月1特別クラス

女性のための  
男性のための  
ハタヨガ  
特別クラス

心と体をゆるめるお洒落な時間。

7/ 2 (土)	14:30~16:00	アナオユキコ
7/ 9 (土)	14:30~16:00	タケヤマユカ
7/23(土)	12:45~14:15	サトウクミコ
7/31(日)	11:00~12:30	アナオヨウコ
8/ 6 (土)	14:30~16:00	アナオユキコ
8/13(土)	14:30~16:00	タケヤマユカ
8/27(土)	12:45~14:15	サトウクミコ
9/ 3 (土)	14:30~16:00	アナオユキコ
9/10(土)	14:30~16:00	タケヤマユカ
9/24(土)	12:45~14:15	サトウクミコ

京都ヨガ・IYC京都  
こころをゆるめる月1特別クラス

美しいハタヨガ  
～しなやかなからだとこころを求めて～  
特別クラス

深い呼吸と美しいアサナ

流れる様な動きと呼吸が  
からだをゆるめる穏やかな時間

7/ 3 (日)	11:00~12:30	アナオヨウコ
8/18(木)	10:30~12:00	アナオユキコ
9/18(日)	11:00~12:30	アナオユキコ

京都ヨガ・IYC京都  
こころをゆるめる月2特別クラス

やさしいヨガ  
～リラクゼーション～  
特別クラス

ゆっくり、ほっこり  
自分にやさしいヨガの時間

7/ 3 (日)	12:45~14:15	サカモリノリコ
7/23(土)	14:30~16:00	アナオヨウコ
8/ 7 (日)	12:45~14:15	サカモリノリコ
8/27(土)	14:30~16:00	アナオヨウコ
9/ 4 (日)	12:45~14:15	サカモリノリコ

Mail: [kyotoiyc@yahoo.co.jp](mailto:kyotoiyc@yahoo.co.jp) TEL: (代) 075-351-3311



# KYOTO YOGA holiday schedule

土日スケジュール  
2016年7・8・9月

京都ヨガ

IYC京都  
International Yoga Center Kyoto

**Moon Day**  
7/4(月), 7/20(水),  
8/3(水), 8/18(木),  
9/1(木), 9/17(土),  
ムーンデイは、  
7:00~早朝クラスは  
お休みです。

## holiday schedule

\*土日のクラスは講師が交替で担当します。

7月(土) JULY sat.	Time	Class	7/2	7/9	7/16	7/23	7/30
	9:15-10:45	ハタヨガ/アシュタンガヨガ	フユタカ Noriko	ルヨカ Kumiko	フユタカ Noriko	ルヨカ Kumiko	ルヨカ Kumiko
11:00-12:30	ハーフプライマリー- スローフロー/やさしいヨガ	Kumiko ルヨカ Noriko	Kumiko やさしい Nobuko	Kumiko ルヨカ Noriko	Kumiko ルヨカ Noriko	Kumiko やさしい Nobuko	
12:45-14:15	はじめてフル ビギナー/特別	Yuka Noriko	Yuka	Yuka ハタヨガ特別講座 初級12:30~ 中級17:00~	Yuka 女性の為のヨガ Kumiko	Yuka 女性の為のヨガ Kumiko	Yuka Nobuko 10:00-17:00 女性のためのヨガ 指導者養成
14:30-16:00	特別イベント	女性の為のヨガ Yukiko	女性の為のヨガ Yuka		やさしいヨガ Yoko.A	女性のためのヨガ 指導者養成	
(日) sun.	Time	Class	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31
	7:30-9:00	フルプライマリー	特別Yoko.A		特別Yukiko		
9:00-10:30	アシュタンガヨガ	Yuka	Yuka	Yuka	Yuka	Yuka	
11:00-12:30	ハタヨガ&瞑想 SLOW-FLOWヨガ	美しいYoko.A Noriko	Kumiko Noriko	特別Yukiko Noriko	Nobuko 合同	女性Yoko.A 合同	
12:45-14:15	はじめてハーフ 特別イベント	基礎Yoko.A やさしいヨガ Noriko	Kumiko シニアヨガ13:00 Yoko.A	Noriko 初めてヨガ特別 13時~Yukiko	Nobuko 女性の為のヨガ 指導者養成	Natsumi 女性の為のヨガ 指導者養成	
14:30-16:00	やさしいヨガ	Natsumi	Natsumi	Natsumi	Natsumi	Natsumi	
16:15-17:45	ビギナー	Noriko		Noriko			
8月(土) AUG. sat.	Time	Class	8/6	8/13	8/20	8/27	
	9:15-10:45	ハタヨガ/アシュタンガヨガ	フユタカ Noriko	ルヨカ Kumiko	フユタカ Noriko	ルヨカ Kumiko	
11:00-12:30	ハーフプライマリー- スローフロー/やさしいヨガ	Kumiko ルヨカ Noriko	Kumiko やさしい Nobuko	Kumiko ルヨカ Noriko	Kumiko やさしい Nobuko		
12:45-14:15	はじめてフル ビギナー/特別	Yuka Noriko	Yuka	Yuka ハタヨガ特別講座 初級12:30~ 中級17:00~	Yuka 女性の為のヨガ Kumiko	Yuka 女性の為のヨガ Yoko.A	
14:30-16:00	特別イベント	女性の為のヨガ Yukiko	女性の為のヨガ Yuka		やさしいヨガ Yoko.A		
(日) sun.	Time	Class	8/7	8/14	8/21	8/28	
	7:30-9:00	フルプライマリー	特別Yoko.A		五条11:00-12:30 ルヨカ Yukiko		
9:00-10:30	アシュタンガヨガ	Yuka	Yuka	ルヨカ Yukiko	Yuka	Yuka	
11:00-12:30	ハタヨガ&瞑想 SLOW-FLOWヨガ	特別Yoko.A Noriko	Kumiko Noriko	13~16時 28周年記念 アシュタンガ ヨガ特別WS 特別会場 メルパルク京都	Nobuko Noriko Nobuko	Nobuko Noriko Nobuko	
12:45-14:15	はじめてハーフ 特別イベント	基礎Yoko.A やさしいヨガ Noriko	Kumiko				
14:30-16:00	やさしいヨガ	Natsumi	Natsumi		Natsumi		
16:15-17:45	ビギナー	Noriko					
9月(土) SEPT. sat.	Time	Class	9/3	9/10	9/17	9/24	
	9:15-10:45	ハタヨガ/アシュタンガヨガ	フユタカ Noriko	ルヨカ Kumiko	フユタカ Noriko	ルヨカ Kumiko	
11:00-12:30	ハーフプライマリー- スローフロー/やさしいヨガ	Kumiko ルヨカ Noriko	Kumiko やさしい Nobuko	Kumiko ルヨカ Noriko	Kumiko やさしい Nobuko		
12:45-14:15	はじめてフル ビギナー/特別	Yuka Noriko	Yuka	Yuka ハタヨガ特別講座 初級12:30~ 中級17:00~	Yuka 女性の為のヨガ Kumiko	Yuka 女性の為のヨガ Kumiko	
14:30-16:00	特別イベント	女性の為のヨガ Yukiko	女性の為のヨガ Yuka		アシュタンガヨガ 基礎集中(要予約)		
(日) sun.	Time	Class	9/4	9/11	9/18	9/25	
	7:30-9:00	フルプライマリー	特別Yoko.A		特別Yukiko		
9:00-10:30	アシュタンガヨガ	Yuka	Yuka	Yuka	Yuka	Yuka	
11:00-12:30	ハタヨガ&瞑想 SLOW-FLOWヨガ	簡単Yoko.A Noriko	Kumiko Yuka	美しいYukiko Noriko	Nobuko Noriko	Nobuko Noriko	
12:45-14:15	はじめてハーフ 特別イベント	簡単Yoko.A やさしいヨガ Noriko	Kumiko	Noriko	Nobuko	Nobuko	
14:30-16:00	やさしいヨガ	Natsumi		初めてヨガ特別 13時~Yukiko	アシュタンガヨガ 基礎集中(要予約)		
16:15-17:45	ビギナー	Noriko		Natsumi Noriko	Natsumi		