

ところをゆるめる 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  
からだところを整える穏やかな時間



10月22日(土) 14:30～16:00 講師：アナオヨウコ

10月30日(日) 11:00～12:30 講師：アナオヨウコ

11月 3 日(木) 10:30～12:00 講師：アナオユキコ

12月 1 日(木) 10:30～12:00 講師：アナオユキコ

### 「美しいハタヨガクラス」とは

美しいからだは、健康でバランスのとれた状態。

それは、内側から輝いて、自然に外側へと溢れていきます。

美しいところは、自分自身の持っている能力を認めて、ゆとりのある状態。

穏やかで前向きな生活へとつながります。

ゆっくりとからだの細部を意識して、しなやかなからだところを求めましょう。

◆クラスでは、スタンディングのポーズと呼吸を中心に流れる様にしなやかに練習します。  
初めてヨガを練習する方も長く続けている方も、年齢や性別にも関係なくご参加ください。

◆参加費： 1クラス 3,000円 又は京都ヨガ・IYC京都 各月謝・チケット

◆開催地： 京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオ

◆ご予約・お問合せ：下記、京都ヨガまでご連絡下さい。

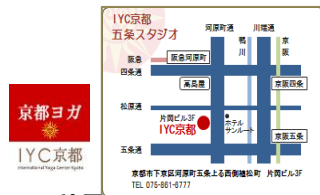
京都ヨガ・IYC京都

TEL : 075-351-3311

e-mail : kyotoiyc@yahoo.co.jp

住所：京都市下京区河原町松原下がる植松町725-3 片岡ビル3F

(阪急河原町駅より徒歩約15分、京阪五条駅より徒歩約5分、J R京都駅よりバス、タクシー10分程)



新ところをゆるめる 月3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

心と体を整えるおた” やかな時間



10月 1 日 (土) 14:30～16:00 講師：アナオユキコ

10月 8 日 (土) 14:30～16:00 講師：タケヤマユカ

10月22日 (土) 12:45～14:15 講師：サトウクミコ

10月29日 (土) 14:30～16:00 講師：サカモリノリコ

11月 5 日 (土) 14:30～16:00 講師：アナオユキコ

11月12日 (土) 14:30～16:00 講師：タケヤマユカ

11月26日 (土) 12:45～14:15 講師：サトウクミコ

12月 3 日 (土) 14:30～16:00 講師：アナオユキコ

12月10日 (土) 14:30～16:00 講師：タケヤマユカ

12月24日 (土) 12:45～14:15 講師：サトウクミコ

### 「女性のための 男性のためのハタヨガクラス」とは

からだやところに痛みがある時や、バランスを崩している時など、  
内側からゆっくり整える **穏やかなヨガの時間**です。

女性も、男性も、

静かに続いていく呼吸と、やさしくヨガのポーズを行うひと時の中で、  
穏やかに、そして確かに整っていく楽しさを感じてみましょう。

◆クラスでは、ハタヨガのポーズ(アサナ)を深い呼吸と共にゆっくり練習していきます。  
初めてヨガを練習する方も、長く続けている方も年齢や性別にも関係なくご参加下さい。