KYOTO YOGA
Yoga Studio

京都ヨガ
IYC京都
International Yoga Center Kyoto

2016年7･8月

8月21日(日) 13:00～16:00
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。
特別会場：メルパルク京都　◆どなたでもどうぞ!(要予約)

◆どのクラスも、
初めての方も楽しめる、
ゆっくり楽しいレッスンです。

ヨガを始めたい、
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、
どなたでもどうぞ。
丁寧な指導で楽しく始めましょう。

京都ヨガ　■五条スタジオ・二条スタジオ・四条烏丸クラスがあります。

京都ヨガ　二条スタジオ

■ビギナーズフロア　クラススケジュール■　2016/7/1～

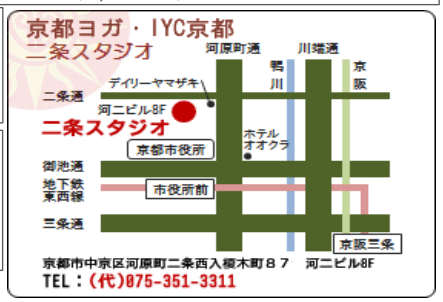
時間		水	金
11:00 ～ 12:30			
13:00 ～ 14:30		Yoko.A 代講 8/3 Keiko ★ハタヨガ＆瞑想	Kazuko ★ハタヨガ＆瞑想 又は ★らくらくシニアヨガ
15:00 ～ 16:30		Keiko/Noriko Kayo (1･3週)ｽﾛｰﾌﾛｰﾖｶﾞ (2･4週)キレイヨガ	Yoko.A (1･3週) Kumiko (2･4週) 代講 8/5 Kumiko ★ハタヨガ＆瞑想
18:30 ～ 20:00		Tetsuro Noriko(毎週) アシュタンガヨガ ★ビギナークラス	Kazuyo/Kayo ★簡単ヨガ 又は ★やさしいヨガ

5週目休講： 8/31(水),9/30(金)

●はじめてのヨガ教室
■初めてのハタヨガ　7/20(水),8/24(水),9/21(水)
13:00～14:30　Yoko.A
■らくらくシニアヨガ　7/ 1 (金), 8/ 5(金),9/ 2 (金)
13:00～14:15　Kazuko (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 1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）



京都ヨガ　四条烏丸クラス

■ビギナーズフロア　クラススケジュール■　2016/7/1～

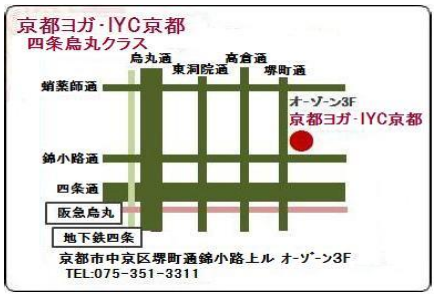
時間		月	土
11:00 ～ 12:30			
12:45 ～ 14:00			Keiko ★ハタヨガ＆瞑想
15:00 ～ 16:30			
18:30 ～ 19:45			

5週目休講： 7/30(土)

●はじめてのヨガ教室　7/16(土),8/20(土),9/17(土)
12:45～14:00　Keiko

＊初回1レッスン　1,600円
＊ 5週目は全クラス休講です。

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　二条　四条烏丸　太秦　銀閣寺　佐賀神埼

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