



KYOTO YOGA

Yoga Studio

information

2017年4・5・6月

● 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。



■ 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) 2017/4/1～

時間	月	火	水	木	金	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 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 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 月2回フルプライマリ
9:00	Yoshiko	Keiko	Yoko.A	Yukiko	Yoko.A	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 アシュタンガヨガ はじめてフル Yoko.N	アシュタンガヨガ ハーフプライマリ	アシュタンガヨガ はじめてマイソール Yuka	★ハタヨガ&瞑想 又は特別クラス	★ハタヨガ&瞑想	10:45 Kumiko アシュタンガヨガ はじめてハーフ	★朝ヨガ アシュタンガヨガ
12:00	② アシュタンガヨガ ★ビギナー		アシュタンガヨガ はじめてハーフ			11:00 Yoko.A/Yukiko Kumiko ★ハタヨガ&瞑想	Yoko.A/Yukiko Kumiko ★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 ★ビギナー 又は★70-70-30	Kayo ★キレイになるヨガ	Reiko.K ★SLOW-FLOWヨガ	12:30 月2回Noriko ★SLOW-FLOWヨガ 又は★やさしいヨガ	Noriko② リラク&リフレッシュヨガ 又はSLOW-FLOWヨガ
14:00	②				Nobuko アシュタンガヨガ はじめてハーフ	12:45 Yuka アシュタンガヨガ ①はじめてフル	Yoko.A 講師交替 はじめてハーフ
14:30				Kayo	Noriko アシュタンガヨガ ★ビギナー	14:15 Noriko ②★ビギナー 又は特別クラス	Kozue ②★やさしいヨガ 月1回 リラク&30分
16:00				★美しいハタヨガ		14:30 Yoko.A Yukiko/Yuka 特別クラス	Natsumi ★やさしいヨガ 月2回 リラク&30分
17:45	Natsumi ★ハタヨガ&瞑想	Noriko アシュタンガヨガ ★ビギナー	Kumiko ★ハタヨガ&瞑想 又は★女性の為のヨガ		18:30~20:00 Kaori ★美しいハタヨガ	16:00 4/15, 5/20, 6/17 ハタヨガ&瞑想 特別講座	
19:15	Yuuka ★リラックス& リフレッシュヨガ	Noriko ★やさしいヨガ 又は★女性の為のヨガ	Kumiko アシュタンガヨガ はじめてハーフ			16:15 12:30-16:30 初級 17:00-19:00 中級	
19:30							
21:00							

* ムーンデイ休講4/11(火),4/26(水),5/11(木),5/26(金),6/9(金) (←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けますが、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きます。

■ リラックス&リフレッシュヨガ 体を内側から楽しくしっかりリフレッシュ。

■ 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できる楽しい練習。

■ 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るクラスです。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・ラヴィスタ二条・銀閣寺クラス・太秦クラス共通

* 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

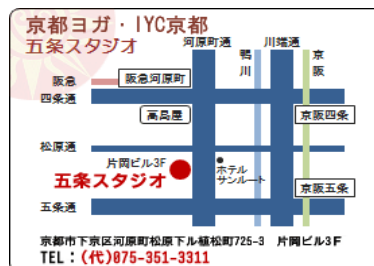
E-mail : kyotoiyc@yahoo.co.jp

/URL : http://kyotoyogaiyckyoto.com/



IYC京都

International Yoga Center Kyoto





KYOTO YOGA RAVISTA

YOGA STUDIO

ラヴィスタ二条スタジオ

4/2, 5/7, 6/4(日)特別
●13:00~14:30
アシュタンガヨガビギナー
●14:40~16:10
呼吸と瞑想 (ゆっくり呼吸)



RAVISTA

毎日の新習慣

気軽に始めるお昼のクラス
ランチタイムヨガ
(30分)12:15~12:45

お仕事帰りのアフター5に
リフレッシュヨガ
(60分)17:30~18:30

京都 御所南の寺町御池

京都で自分らしくゆっくりヨガを始めるための
新しいヨガスタジオです。

毎日頑張っている自分にご褒美タイム。
初めての方も女性にも男性にも嬉しい時間です。

プライベートレッスンの様な少人数制

1人1人の悩みや体調に合わせたプログラムを実施。

新規生徒募集中!



ラヴィスタ二条スタジオ

2017年4・5・6月スケジュール

4/1~

時間	月	火	水	木	金	時間	土	日
10:30	New!Yuuka (90分) ★リラックス&リフレッシュヨガ	Yukiko ★ハタヨガ&瞑想	Natsumi アシュタンガヨガ ★ビギナー	Yuuka (90分) ★リラックス&リフレッシュヨガ		9:30	土日スケジュールをご確認下さい	5/14, 6/11 60(月1回) Yoko.A 男の朝活ヨガ
12:00						10:30		Yoko.A (月2回)第2,4週 ★女性・男性のヨガ 1/15,29,2/12,26
12:15	Natsumi 30 リラックスヨガ ランチタイム(30分)		Natsumi 30 リラックスヨガ ランチタイム(30分)	Yuuka 30 リラックスヨガ ランチタイム(30分)		11:00	Keiko (毎週) アシュタンガヨガ ★ビギナー	Yoko.A (月2回)第2,4週 ★ハタヨガ&瞑想 又は特別クラス
12:45						12:30		Yoko.A (月2回)第1,2,4週 ★かんたんヨガ又は ★女性・男性のヨガ
13:00	New!Natsumi やさしいヨガ ~リラクゼーション~	Noriko アシュタンガヨガ ★ビギナー	Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想		Kazuko ★ハタヨガ&瞑想 又は ★らくらくシニアヨガ	12:45	Keiko (毎週) ★ハタヨガ&瞑想	Yoko.A (月2回)第2,4週 ★ハタヨガ&瞑想 又は特別クラス
14:30						14:15		Yoko.A/Natsumi (月3回)第1,2,4週 ★やさしいヨガ 又は特別クラス
15:00	Noriko アシュタンガヨガ ★ビギナー	Noriko ★やさしいヨガ 又は ★女性・男性のヨガ	Noriko/Kayo /Natsumi やさしいヨガ又は ★美しいハタヨガ		Yoko.A (月2回)第1,3,5週 ★ハタヨガ&瞑想	14:40	Keiko (月2回)第2,4週 ★かんたんヨガ又は ★女性・男性のヨガ	
16:30						16:10		
17:30	Kayo 60リフレッシュヨガ アフター5 (60分)		Noriko 60リフレッシュヨガ アフター5 (60分)		Kayo(月2回)第1,4週 60リフレッシュヨガ アフター5 (60分)	始める前の準備 <ul style="list-style-type: none"> ●持ち物：動きやすい服装 タオル、飲み水 ●ヨガマット：レンタル無料 ●予約無しでOK ●クラス開始10分前にお越し下さい。 		
18:30								
18:45	Kayo ★簡単ヨガ 又は ★美しいハタヨガ		Noriko (Tetsuro) アシュタンガヨガ ★ビギナー	Kazuyo ★やさしいヨガ 又は ★女性・男性のヨガ	Kazuyo/Kayo ★やさしいヨガ 又は ★美しいハタヨガ			
20:15								

年中無休

(五条、ラヴィスタ二条)

初めての方に安心のやさしいクラスが充実!
自分らしいヨガの始め方をご一緒に探しましょう。

チケット共通

(五条、ラヴィスタ二条)

レッスン
体を内側からリフレッシュ ●リラックス&リフレッシュヨガ ●美しいハタヨガ
極上のリラクスタイム ●やさしいヨガ~リラクゼーション~
本格的なヨガをどなたでも ●アシュタンガヨガ
ヨガを丁寧に学ぼう ●ハタヨガ&瞑想
女性も男性もつかれを癒す ●女性・男性の為のハタヨガ

通常クラス(90分)参加料
●初回のみ1回 2,100円
●月謝(1ヶ月) (入会金 無し)
月4回 7,300円
月8回 12,500円
●スペシャル8カード 8レッスン 12,500円
●チケット(4ヶ月)
1回 3,000円
4回 10,800円
10回 21,000円
17回 29,300円

(30・60分)クラス1ヶ月参加料
30 ランチタイムヨガ 30分
月3回 3,000円
月10回 7,300円
月20回 12,500円
60 リフレッシュヨガ 60分
月1回 2,100円
月5回 7,300円
月10回 12,500円

RAVISTA 京都ヨガ・二条スタジオ

TEL: (代)075-351-3311

ラヴィスタ二条スタジオ 075-351-3311
京都市中京区寺町通御池北西 國友御池ビル3F
(寺町御池交差点 北西角)

五条

二条 (ラヴィスタ)

太秦

銀閣寺

佐賀神崎

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