



KYOTO YOGA

# Yoga Studio

information

2017年7・8・9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。



## 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) 2017/7/1～

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 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	New講師交替 アシュタンガヨガ 3回フルプライマリ
9:00	第2,4週 Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想		8/7～11 自主練習 (要申込)	*普段早朝クラスで練習している方のみ		9:00	講師交替 ★ハタヨガ&瞑想 又はアシュタンガヨガ	9:00-10:30 Yuka ★朝ヨガ アシュタンガヨガ
9:00~						9:15		
10:20	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/Yukiko アシュタンガヨガ はじめてマイソール Yuka	Yukiko ★ハタヨガ&瞑想 又は特別クラス	Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想	10:45	Kumiko 8月～Yukiko はじめてハーフ	Yoko.A/Yukiko /Kumiko/Yoshko ★ハタヨガ&瞑想
10:30	①					11:00	月2回 Noriko ★SLOW-FLOWヨガ 又は★やさしいヨガ	Noriko② リラックス&リフレッシュヨガ 又はSLOW-FLOWヨガ
12:00	②					12:30	Yuka アシュタンガヨガ ①はじめてフル	NewNoriko アシュタンガヨガ 月3回はじめてハーフ
12:30	①		NewYuna ★ビギナー 又は★70-70-30	NewKayo ★美しいハタヨガ 又は★ビギナー	NewReiko ★美しいハタヨガ 又は★70-70-30	12:45	Noriko アシュタンガヨガ ②★ビギナー 又は特別クラス	特別クラス 土日スケジュール参照
14:00	②					14:15	特別クラス 土日スケジュール参照	月2回 Yuna ★リラックス& リフレッシュヨガ
14:30						14:30	7/15, 8/19, 9/16 ハタヨガ&瞑想 特別講座	7/23, 8/27, 9/24 ハタヨガ中級 特別ワークショップ 13～15時
16:00						16:00	12:30-16:30 初級 17:00-19:00 中級	
17:45	Natsumi ★ハタヨガ&瞑想	NewNoriko アシュタンガヨガ	Kumiko 8月～Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想	18:30～20:00 NewYuuka 7/13～ ★美しいハタヨガ	18:30～20:00 Kaori ★美しいハタヨガ			
19:15								
19:30	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 8月～Yoko.A はじめてハーフ					
21:00								

\* ムーンデイ休講: 8/8(火), 8/22(火), 9/6(水), 9/20(水) (←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

呼吸と動作を連動させながら、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。

■ クレイになるヨガ 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

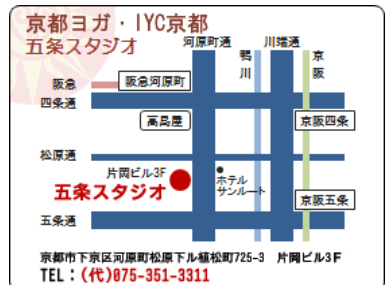
E-mail : kyotoiyc@yahoo.co.jp

/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

7/2, 9/3(日)特別

● 13:30~15:00

呼吸と瞑想 (ゆっくり呼吸)

★ たっぷり呼吸でできるゆっくりクラス。  
初めての方もどうぞ!



RAVISTA

## 毎日の新習慣

NEW! 気軽に始める  
お昼のクラス30分

ランチタイムヨガ  
(30分) 12:15~12:45

## 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7・8・9月スケジュール

7/1~

時間	月	火	水	木	金	時間	土	日
10:30	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	NewYuuka ★美しいハタヨガ		9:30	土日スケジュール をご確認ください	8/13, 9/10 60(月1回) Yoko.A 男の朝活ヨガ
12:00						10:30	Keiko (毎週)	Yoko.A
12:15	Natsumi 60 リラックスヨガ ランチタイム(30分)		Natsumi 60 リラックスヨガ ランチタイム(30分)	Yuuka 60 リラックスヨガ ランチタイム(30分)		11:00	アシュタンガヨガ ★ビギナー	特別クラス (土日スケジュール参照)
12:45			Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想			12:30	Keiko (毎週)	Yoko.A
13:00	Natsumi やさしいヨガ ~リラクゼーション~				Kazuko ★ハタヨガ&瞑想 又は ★らくらくシニアヨガ	12:45	★ハタヨガ&瞑想	特別クラス (土日スケジュール参照)
14:30	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 (隔週)第1,3,5週 ★ハタヨガ&瞑想	14:15		Yoko.A
15:00						14:40		特別クラス (土日スケジュール参照)
16:30			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	16:10		
18:45	NewKayo ★美しいハタヨガ 又は ★ビギナー					<b>始める前の準備</b> ● 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 ● クラス開始10分位前にお越し下さい。		
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
極上のリラクゼーション ● 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

- 60 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



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