



KYOTO YOGA

Yoga Studio

information

2017年10・11・12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) 2017/10/1～

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

* ムーンデイ休講: 10/6(金), 10/20(金), 12/4(月), 12/18(月) (←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。

穏やかな呼吸とアサナの練習で、体や心の疲れを積極的に癒します。

■ 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。

■ 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

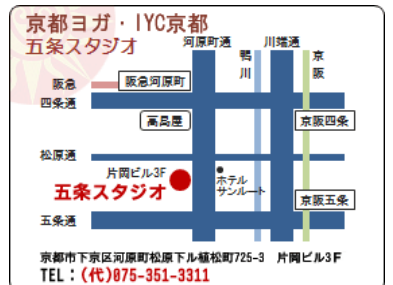
E-mail : kyotoiyc@yahoo.co.jp

/URL : http://kyotoyogaiycyoto.com/



IYC京都

International Yoga Center Kyoto



KYOTO YOGA

RAVISTA

YOGA STUDIO

ラヴィスタ二条スタジオ

10/1, 11/5, 12/3(日)

● 13:30~15:00

やさしい呼吸と瞑想

★ たっぷり呼吸できるゆっくりクラス。
初めての方もどうぞ!



RAVISTA

New!

素敵なページができました。

ravista.jp



毎日の新習慣

NEW! 気楽に始める
お昼のクラス30分

ランチタイムヨガ

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10・11・12月スケジュール

10/1~

時間	月	火	水	木	金	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	Yuuka ★美しいハタヨガ		9:30 土日スケジュール をご確認下さい	10/8, 11/12, 12/10 月1 Ryutaro 60 男の朝活ヨガ Yoko.A
12:00						11:00	
12:15	NewYuuka 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)		Keiko (毎週)	特別クラス (土日スケジュール参照)
12:45						アシュタンガヨガ ★ビギナー	Yoko.A
13:00			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	特別クラス (土日スケジュール参照)
14:30						Keiko (毎週)	Yoko.A
15:00	NewNoriko ★ハタヨガ&瞑想 又は アシュタンガビギナー		Noriko Kayo/Natsumi ★やさしいヨガ 又は★美しいハタヨガ		Yoko.A 第1,3,5週 ★ハタヨガ&瞑想 NewYuuka 第2,4週 ★美しいハタヨガ	14:15	特別クラス (土日スケジュール参照)
16:30						14:40	Yoko.A
18:45	NewRyutaro アシュタンガヨガ ★やさしいハーフ		NewNoriko アシュタンガヨガ 又は ★ハタヨガ&瞑想	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 ★ハタヨガ&瞑想	16:10	特別クラス (土日スケジュール参照)
20:15						始める前の準備 ●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。	

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
極上のリラックスタイム ●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

- 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)

URL ravista.jp http://kyotoyogaiyckyoto.com/

五条

二条 (ラヴィスタ)

太秦

銀閣寺

円町

佐賀神崎

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