

## 年末新春スペシャルクラス

\*京都ヨガ 五条、RAVISTA 二条スタジオは、12/29(木)~1/3(火)の間、年末年始休みです。

今年一年の皆様の健康を願って、3日間の年末新春特別クラスを行います。

年末やお正月も練習したい方はふるってご参加下さい。

当日： 予約は必要ありませんので、通常クラスと同じように直接レッスンにお越し下さい。

場所： 京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオ

料金： 京都ヨガ・IYC京都のチケット・月謝又は3,000円(初回体験2,100円)。

\*下記クラス以外は全てお休みです。

### ☆ 京都ヨガ 年末新春スペシャルクラス ☆

#### ■ 12/29(木)

11:00~12:30 年末 ハタヨガ&瞑想クラス Yukiko

自分のからだの状態を見ながらポーズを一つずつ楽しく丁寧に練習します。

初めての方もヨガの練習を続けている方も、心とからだを癒す心地よい時間をどうぞ！

#### ■ 1/2(月)

9:00~10:30 新春 初めてのフルプライマリークラス Yoko.A

アシュタンガヨガのプライマリーシリーズをガイドに合わせて練習します。

普段からアシュタンガヨガを練習している方や、始めたばかりの方もご参加ください。

11:00~12:30 新春 ハタヨガ&瞑想クラス Yoko.A

自分のからだの状態を見ながらポーズを一つずつ楽しく丁寧に練習します。

初めての方もヨガの練習を続けている方も、心とからだを癒す心地よい時間をどうぞ！

#### ■ 1/3(火)

9:00~10:30 新春 初めてのマイソールクラス Yukiko

マイソールクラスではアシュタンガヨガを自分のペースで練習します。

普段からマイソールクラスで練習している方も、始めたばかりの方もご参加ください。

11:00~12:30 新春 ハタヨガ&瞑想クラス Yukiko

自分のからだの状態を見ながらポーズを一つずつ楽しく丁寧に練習します。

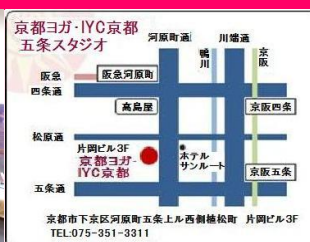
初めての方もヨガの練習を続けている方も、心とからだを癒す心地よい時間をどうぞ！

12:45~14:15 新春 初めてのフルプライマリー Yuka

アシュタンガヨガのナヴァアサナまでとヴジャピダアサナ、スプタクルマアサナなどを、ガイドに合わせて練習します。初めての方もどうぞ！

14:30~16:00 新春 初めてのハーフプライマリー Kumiko

アシュタンガヨガのナヴァアサナまでとフィニッシングをガイドに合わせて練習します。ハーフプライマリーが初めての方もどうぞ！



### 京都ヨガ

京都市下京区河原町松原下る植松町725-3 片岡ビル3F

Tel:075-351-3311 Fax:075-861-6410

URL:<http://kyotoyogaiyckyoto.com/>

e-mail:[kyotoiycc@yahoo.co.jp](mailto:kyotoiycc@yahoo.co.jp)