

こころをゆるめる 月1特別クラス

# 美しいハタヨガ

～しなやかなからだところを求めて～

**特別クラス**  
深い呼吸と美しいアサナ

流れる様な動きと呼吸が  
からだところを整える穏やかな時間



- |          |             |        |    |
|----------|-------------|--------|----|
| 7/9 (日)  | 11:00~12:30 | アナオヨウコ | 二条 |
| 7/13 (木) | 10:30~12:00 | アナオユキコ | 五条 |
| 8/10 (木) | 10:30~12:00 | アナオユキコ | 五条 |
| 9/14 (木) | 10:30~12:00 | アナオユキコ | 五条 |

## 「美しいハタヨガクラス」とは

美しいからだは、健康でバランスのとれた状態。  
それは、内側から輝いて、自然に外側へと溢れていきます。  
美しいところは、自分自身の持っている能力を認めて、ゆとりのある状態。  
穏やかで前向きな生活へとつながります。  
ゆっくりとからだの細部を意識して、しなやかなからだところを求めましょう。

◆参加費： 1クラス 3,000円 又は京都ヨガ・IYC京都 各月謝・チケット

◆開催地： 京都ヨガ 五条、ラヴィスタ二条 各スタジオ

◆ご予約・お問合せ： 下記、京都ヨガまでご連絡下さい。

京都ヨガ・IYC京都

TEL : 075-351-3311

e-mail : kyotoiyc@yahoo.co.jp

住所：京都市下京区河原町松原下がる植松町725-3 片岡ビル3F

(阪急河原町駅より徒歩約15分、京阪五条駅より徒歩約5分、J R京都駅よりバス、タクシー10分程)



新こころをゆるめる 月3特別クラス

# 女性のための

男性のための

**ハタヨガ”**  
**特別クラス**



心と体を整えるおた” やかな時間

- |          |             |            |
|----------|-------------|------------|
| 7/1 (土)  | 14:30~16:00 | 講師：アナオユキコ  |
| 7/8 (土)  | 14:30~16:00 | 講師：タケヤマユカ  |
| 7/22 (土) | 12:45~14:15 | 講師：サトウクミコ  |
| 7/29 (土) | 12:45~14:15 | 講師：サカモリノリコ |
| 8/5 (土)  | 14:30~16:00 | 講師：アナオユキコ  |
| 8/12 (土) | 14:30~16:00 | 講師：タケヤマユカ  |
| 9/2 (土)  | 14:30~16:00 | 講師：アナオユキコ  |
| 9/9 (土)  | 14:30~16:00 | 講師：タケヤマユカ  |
| 9/30 (土) | 12:45~14:15 | 講師：サカモリノリコ |

## 「女性のための 男性のためのハタヨガクラス」とは

からだやこころに痛みがある時や、バランスを崩している時など、  
内側からゆっくり整える**穏やかなヨガの時間**です。

女性も、男性も、  
静かに続いていく呼吸と、やさしくヨガのポーズを行うひと時の中で、  
穏やかに、そして確かに整っていく楽しさを感じてみましょう。

◆クラスでは、ハタヨガのポーズ（アサナ）を深い呼吸と共にゆっくり練習していきます。  
初めてヨガを練習する方も、長く続けている方も年齢や性別にも関係なくご参加下さい。