



# Yoga Studio

information

2018年1・2・3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。



\* 年末休講：12/29(金)～1/3(水)、年末新春特別クラス：12/29(金),1/2(火),3(水)、通常クラス：1/4(木)スタート!

## 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) 2018/1/4～

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 Yoko.A/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 をご確認ください	講師交替 アシュタンガヨガ 月3 フルブライマリー
9:00	第2,4週 Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想	1月のみ1/15,29				9:00		
9:00~ 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 ハーフブライマリー	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	9:15	Yukiko/Noriko NewYuka 9:15~★朝ヨガ アシュタンガヨガ	
10:30	① 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			10:45	★ハタヨガ&瞑想 Yukiko/Noriko アシュタンガヨガ はじめてハーフ	Yoko.A/ Yukiko/Noriko ★ハタヨガ&瞑想
12:00	② NewKayo 第1,3週 Yoshiko 第4週 月3ハタヨガ&瞑想	Keiko ★ハタヨガ&瞑想	Shiori ★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★30-70-30か	11:00	Yuka アシュタンガヨガ ①はじめてフル 月1 Noriko ②★ビギナー 又は特別クラス	Noriko② リラックス&リフレッシュか 又は★30-70-30か Noriko アシュタンガヨガ はじめてハーフ
12:30	① NewShiori 月1 第2週 ★美しいハタヨガ					12:30	Yuka アシュタンガヨガ ①はじめてフル 月1 Noriko 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						12:45	Yuka アシュタンガヨガ ①はじめてフル 月1 Noriko ②★ビギナー 又は特別クラス	月2 Yuuka ★リラックス& リフレッシュヨガ
14:30				Akemi ★やさしいヨガ		14:15	特別クラス 土日スケジュール参照	★2/25 ハタヨガ中級 特別ワークショップ 13~15時
16:00				18:30~20:00 Yuuka	18:30~20:00 Kaori 2/23 休講 ★美しいハタヨガ	14:30	特別クラス 土日スケジュール参照	
17:45	Yuuka ★美しいハタヨガ for ビギナー	Noriko ★ハタヨガ&瞑想 又はアシュタンガヨガ	Kayo ★ハタヨガ&瞑想			16:00	ハタヨガ&瞑想 特別講座 1/20 初級・中級 2/17, 3/17, 4/21 中級 (特別 3時間)	
19:15								
19:30	Yuuka ★リラックス& リフレッシュヨガ		Kayo アシュタンガヨガ やさしいハーフ					
21:00								

\* ムーンデイ休講：1/17(水),1/31(水),2/16(金),3/2(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～リラックス～

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。

### ■ らしくらくシニアヨガ

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 ○4回券：10,800円

○10回券：21,600円 ○17回券：29,300円

○早朝マイソールパス：16,200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

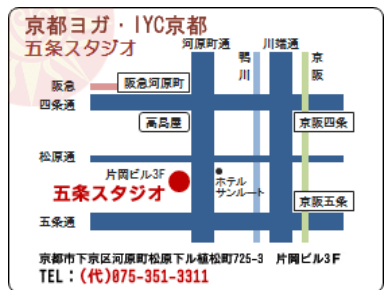
E-mail : kyotoiyc@yahoo.co.jp

/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

年末年始休講  
12/29(金)~1/3(水)  
1/4(木)~  
通常クラス開講



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

## 2018年1・2・3月スケジュール

1/4~

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	Ryutaro New 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 をご確認ください	1/14, 2/11, 3/11 月1 Yoko.A
12:00						10:30		60 男の朝活ヨガ Yoko.A
12:15	Yuuka 30 リラックスヨガ ランチタイム(30分)					11:00	Keiko (毎週)	特別クラス (土日スケジュール参照)
12:45						12:30	アシュタンガヨガ ★ビギナー	Yoko.A
13:00			Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想			12:45	Keiko (毎週)	特別クラス (土日スケジュール参照)
14:30						14:15	★ハタヨガ&瞑想	Yoko.A
15:00	Noriko ★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			14:40		特別クラス (土日スケジュール参照)
16:30						16:10		特別クラス (土日スケジュール参照)
18:45			Noriko 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		<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 21,600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



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