



KYOTO YOGA

Yoga Studio

information

新2018年4・5・6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)

4/1~

時間	月	火	水	木	金	時間	土	日
7:00 ~ 9:00	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 ~ 9:00	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-
9:00~ 10:20	第2,4週 Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想					9:15 ~ 10:45	Yukiko/Noriko 9:15~ ★ハタヨガ&瞑想	Yuka 9:00~★朝ヨガ アシュタンガヨガ
10:30 ~ 12:00	① Yoshiko アシュタンガヨガ はじめてフル	NewYoko.A 4月のみ ★ハタヨガ&瞑想	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	11:00 ~ 12:30	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 ~ 12:30	② Yoko.N アシュタンガヨガ ★ビギナー	NewAyumi 5~6月 ★美しいハタヨガ	Yuka アシュタンガヨガ はじめてハーフ			12:30 ~ 12:45	Yuka アシュタンガヨガ ①はじめてフル	Noriko② リラク&リフレッシュ 又は★知-知-知
12:30 ~ 14:00	① 第1,3週 Kayo 第4週 Yoshiko 月3ハタヨガ&瞑想 Shiori 月1 第2週 ★美しいハタヨガ	NewYukiko 4月のみ ★女性の為のヨガ	Shiori ★美しいハタヨガ 又はリラク&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★知-知-知 Yuna アシュタンガヨガ はじめてハーフ	14:15 ~ 14:30	Yuka 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 ~ 14:30				Akemi		14:30 ~ 16:00	特別クラス 土日スケジュール参照 ハタヨガ&瞑想 特別講座 中級(特別3時間) 4/21, 5/19, 6/16 13~16時	月2 Yuuka ★リラク&リフレッシュ ★4/22, 5/27, 6/24 ハタヨガ中級 特別ワークショップ 13~15時
14:30 ~ 16:00	極上のキャンドルナイト (NEW!) 毎月16日(平日) DO YOU KYOTO? デー(ライトダウン) 17:45~18:30 明かりを消して癒しのヨガ							
17:45 ~ 19:15	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 ~ 19:30		
19:30 ~ 21:00	Yuuka ★リラク&リフレッシュ		Kayo アシュタンガヨガ やさしいハーフ					

* ムーンデイ休講: 4/16(月), 4/30(月), 5/15(火), 5/29(火), 6/14(木), 6/28(木) (←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。

■ ヒーリングヨガ (簡単ヨガ)

心と体を癒すゆったりと楽しい時間です。

■ 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
- 早朝マイソールパス : 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/

京都ヨガ

IYC京都
International Yoga Center Kyoto

