



KYOTO YOGA

# Yoga Studio

information

2018年7・8・9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)

7/1～

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
9:00	第2,4週 Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想		8/20(月)～24(金) 早朝マイソールクラス休講 休講期間: 自主練習(要予約) (通常早朝練習にいられている方のみ)			9:00		
9:00~10:20	New Yoko.N アシュタンガヨガ ★ビギナー又はハーフ	New Kayo 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 Yuka アシュタンガヨガ はじめてハーフ	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 9:15~ ★ハタヨガ&瞑想	Yuka 9:00~★朝ヨガ アシュタンガヨガ
10:30	①					10:45	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 Noriko② リラックス&リフレッシュか 又は★入-70-30か
12:00	②					11:00		
12:30	第2,4週 Shiori月2 ★美しいハタヨガ 又はリラックス&リフレッシュ	New Kayo ★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★入-70-30か Yuna アシュタンガヨガ はじめてハーフ	12:30	Yuka アシュタンガヨガ ①はじめてフル ②★ビギナー 又は特別クラス	Noriko アシュタンガヨガ はじめてハーフ 特別クラス 土日スケジュール参照
14:00						12:45		
14:30	極上のキャンドルナイト DO YOU KYOTO?デー(ライトダウン)					14:15		月2 Yuuka ★リラックス& リフレッシュヨガ
16:00	NEW! 毎月16日(平日) 毎月第4週(水) 19:30~(90分) 7/1(土) 極上の キャンドルナイト 19:30~(90分) 7/1(土) 極上の キャンドルナイト					14:30	特別クラス 土日スケジュール参照 ★7/21,8/18,9/15 ハタヨガ&瞑想 特別講座 初級 12:30~16:30 中級 17:00~19:00	★7/22, 8/26, 9/23 ハタヨガ中級 特別ワークショップ 13~15時
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	18:30~20:00 Yuuka ★美しいハタヨガ	18:30~20:00 Kaori ★美しいハタヨガ	16:00		
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: 7/13(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つ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

体や心を内側から優しくしっかりとリフレッシュ。

### ■ 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つくり行い、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。

### ■ ちくちくシニアヨガ

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://kyotoyogaiykyoto.com/



IYC京都

International Yoga Center Kyoto

