



Yoga Studio

information

2018年10・11・12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。
- ★ 11/13(火)～19(月)の間、講師研修の為、下記のクラスは変更となります。ご確認ください。



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)

10/1～

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	* 11/14(水)～19(月), 12/11(火)～13(木) 早朝マイソールクラス休講 休講期間: 自主練習 (要予約) (通常早朝練習に来られている方のみ)				9:00	Yukiko/Noriko 9:15～ 11/17休講 ★ハタヨガ&瞑想	Yuka 9:00～★朝ヨガ アシュタンガヨガ
10:30	① Yoko.N アシュタンガヨガ 11/19休講	Kayo アシュタンガヨガ ハーフブライマリー	Yoko.A/Yukiko 11/14,12/12代講フル はじめてマイソール	Yukiko ★ハタヨガ&瞑想	Yoko.A 11/16代講 ★ハタヨガ&瞑想	9:15	Yukiko/Noriko 11/17クラス変更 はじめてハーフ	Yoko.A/ Yukiko/Noriko ★ハタヨガ&瞑想
12:00	② NewAyumi 11/19休講 ★ヒーリングヨガ		Yuka アシュタンガヨガ はじめてハーフ			10:45	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	Noriko② ★ハタヨガ&瞑想 リラックス&リフレッシュか 又は★ア-70-30か
12:30	① NewShiori/Ayumi ★美しいハタヨガ 又はリラックス&リフレッシュ (毎週)	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	NewKayo アシュタンガヨガ ビギナー	Reiko ★美しいハタヨガ 又は★ア-70-30か Yuna 11/23休講 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 月1 Noriko 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
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	特別クラス 土日スケジュール参照
14:30	極上のキャンドルナイト DO YOU KYOTO? デー(ライトダウン) 17:45～又は 19:30～ 楽しいクラス開催中					14:15	特別クラス 土日スケジュール参照	★リラックス& リフレッシュヨガ
16:00						NEW! 毎月16日(平日) 第4週水曜 明かりを消して癒しのヨガ		
17:45	Yuuka ★美しいハタヨガ 11/19休講 ビギナー	Noriko ★ハタヨガ&瞑想 又はアシュタンガヨガ	Kayo 11/14休講 ★ハタヨガ&瞑想	18:30～20:00 Yuuka 11/15休講 ★美しいハタヨガ	18:30～20:00 NewKaori ★女性男性の為の ハタヨガ11/16休講	16:00	特別クラス 10/20,12/15 ハタヨガ&瞑想 特別講座 初級 12:30～16:30 中級 17:00～19:00	11/25,12/23 ハタヨガ中級 特別ワークショップ 13～15時

* ムーンデイ休講: 10/9(火), 10/25(木), 11/8(木), 11/23(金), 12/7(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

○ 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://kyotoyogaiykyoto.com/



IYC京都

International Yoga Center Kyoto

