



# KYOTO YOGA RAVISTA YOGA STUDIO

## 土日スケジュール



RAVISTA

ラヴィスタ二条

2018年10・11・12月

### event

\* はじめての方も参加しやすい特別クラスを楽しく開催中！

**\*初めてのヨガ\***  
**体験・特別相談会**  
 初めての方のためのやさしい特別クラスと相談会  
**10/23, 11/20,  
 12/18**  
 (火)10:30~12:00 **要予約**

**男の朝活ヨガ** **要予約**  
 MEN'S YOGA  
**体験・特別クラス**  
**10/3, 11/7, 12/5**  
 New!(水)10:30~12:00  
 水曜朝・90分・RAVISTA二条ヨガスタジオ

**らくらくシニアヨガ**  
 60代からの元気になる  
**特別ヨガクラス**  
**10/12, 11/9, 12/7(金)**

### holiday schedule

\* 土日のクラスは講師が交替で担当します。

	Time	Class	10/6	10/13	10/20	10/27	
10月(土) OCT. sat.	11:00-12:30	美しいハタヨガ 又は特別クラス	美しいハタヨガ Ayumi	美しいハタヨガ Ayumi	美しいハタヨガ Ayumi	美しいハタヨガ Ayumi	
	12:45-14:15	ヒーリングヨガ 簡単ヨガ	ヒーリングヨガ Ayumi	ヒーリングヨガ Ayumi	ヒーリングヨガ Ayumi	ヒーリングヨガ Ayumi	
(日) sun.	Time	Class	10/7	10/14	10/21	10/28	
	9:30-10:45	特別クラス(75分)					
	11:00-12:30	特別クラス		(五条) アシュタンガヨガ 基礎トレーニング		ハーフプライマリ- Yoko.A	
	13:00-14:30	特別クラス	呼吸と瞑想 Yoko.A		ビギナー Yoko.A	(二条) アシュタンガヨガ 基礎トレーニング	
	14:40-16:10	特別クラス			ハタヨガ&瞑想 Yoko.A		
11月(土) NOV. sat.	11:00-12:30	美しいハタヨガ 又は特別クラス	美しいハタヨガ Ayumi	美しいハタヨガ Ayumi		美しいハタヨガ Ayumi	
	12:45-14:15	ヒーリングヨガ 簡単ヨガ	ヒーリングヨガ Ayumi	ヒーリングヨガ Ayumi		ヒーリングヨガ Ayumi	
(日) sun.	Time	Class	11/4	11/11	11/18	11/25	
	9:30-10:45	特別クラス(75分)					
	11:00-12:30	特別クラス		美しいハタヨガ Yoko.A			
	13:00-14:30	特別クラス	呼吸と瞑想 Yoko.A	(二条) 美しいハタヨガ 指導者養成		(五条) ハタヨガ中級WS	
	14:40-16:10	特別クラス					
12月(土) DEC. sat.	11:00-12:30	美しいハタヨガ 又は特別クラス	美しいハタヨガ Ayumi	美しいハタヨガ Ayumi	美しいハタヨガ Ayumi	美しいハタヨガ Ayumi	
	12:45-14:15	ヒーリングヨガ 簡単ヨガ	ヒーリングヨガ Ayumi	ヒーリングヨガ Ayumi	ヒーリングヨガ Ayumi	ヒーリングヨガ Ayumi	
(日) sun.	Time	Class	12/2	12/9	12/16	12/23	12/30
	9:30-10:45	特別クラス(75分)					(五条)
	11:00-12:30	特別クラス		呼吸と瞑想 Yoko.A			特別9~11時 太陽礼拝108回 Yoko.A
	13:00-14:30	特別クラス	呼吸と瞑想 Yoko.A	ビギナー Yoko.A	ビギナー Yoko.A	(五条) ハタヨガ中級WS	
	14:40-16:10	特別クラス		ハタヨガ&瞑想 Yoko.A	ハタヨガ&瞑想 Yoko.A		