



Yoga Studio

information

2019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。
- ★ 12/29(土)、1/2(月)、1/3(火)は、年末年始特別クラスを開講します。 1/4(火)～通常クラス開講



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)

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 Yoko.A/Yukiko	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 Yoko.A/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 をご確認下さい	Yoko.A アシュタンガヨガ フルプライマリ-
9:00	第2,4週 Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想					9:00		Yuka 9:00～★朝ヨガ アシュタンガヨガ
9:00~ 10:20	Yoko.N アシュタンガヨガ ピグナー又はハーフ Ayumi	Kayo アシュタンガヨガ ハーフプライマリ	Yoko.A アシュタンガヨガ はじめてマイソール Yuka	Yoko.A/Yukiko ★ハタヨガ&瞑想 1月代講 Kayo	Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想	9:15 9:15~ 10:45	Yoko.A/Noriko ★ハタヨガ&瞑想	NewYoko.A ★ハタヨガ&瞑想 又は★ハタヨガ中級 Noriko② リラックス&リフレッシュか 又は★アソ-アソ-ヨガ
10:30	★ヒーリングヨガ Shiori/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		Reiko ★美しいハタヨガ 又は★アソ-アソ-ヨガ Yuna アシュタンガヨガ はじめてハーフ	11:00	Yoko.A/Noriko アシュタンガヨガ はじめてハーフ	★ハタヨガ&瞑想 又は★ハタヨガ中級 Noriko② リラックス&リフレッシュか 又は★アソ-アソ-ヨガ
12:00						12:30	Yuka アシュタンガヨガ ①はじめてフル ②★ピグナー 又は特別クラス	Noriko アシュタンガヨガ はじめてハーフ
12:30						12:45	Yuka アシュタンガヨガ ①はじめてフル ②★ピグナー 又は特別クラス	★ハタヨガ&瞑想 又は★ハタヨガ中級 Noriko② リラックス&リフレッシュか 又は★アソ-アソ-ヨガ
14:00						14:15	特別クラス 土日スケジュール参照	特別クラス ★リラックス& リフレッシュヨガ
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							
16:00								
17:45	Yuuka ★美しいハタヨガ for ピグナー	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	特別クラス 1/19,2/16,3/16 ハタヨガ&瞑想 特別講座 初級 12:30~16:30 中級 17:00~19:00	★リラックス& リフレッシュヨガ
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 : 1/21(月), 2/5(火), 2/20(水), 3/7(木), 3/21(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。

■ 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。

■ ハタヨガ中級

体の動きを確認しながら様々なポーズ楽しく深く練習しましょう。

■ 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。

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 : 075-755-8877

E-mail : kyotoiyc@yahoo.co.jp

/URL : http://kyotoyogaiyckyo.com/



IYC京都

International Yoga Center Kyoto

