



# 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。
- ★ 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 をご確認ください	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 アシュタンガヨガ
9:00~ 10:20	Yoko.N アシュタンガヨガ ビギナー又はハーフ 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 アシュタンガヨガ はじめてハーフ	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★入-70-3か
10:30	① ★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★入-70-3か	11:00	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
12:00						12:30	① Noriko ②★ビギナー 又は特別クラス	★ハタヨガ中級 又は★入-70-3か
12:30						12:45	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
14:00						14:15	特別クラス 土日スケジュール参照	★ハタヨガ中級 又は★入-70-3か
14:30	<b>極上のキャンドルナイト</b> 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	14:30	特別クラス 1/19,3/16 ハタヨガ&瞑想 特別講座 初級 12:30~16:30 中級 17:00~19:00
16:00	<b>NEW!</b> 毎月16日(平日) 第4週水曜 明かりを消して癒しのヨガ						16:00	★ハタヨガ中級 又は★入-70-3か
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 ★ハタヨガ&瞑想	18:30~20:00 Yuuka ★美しいハタヨガ	18:30~20:00 NewKaori ★女性・男性のヨガ 又は★美しいハタヨガ 1/11,2/22休講			
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)

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。

### ■ 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

