



KYOTO YOGA

Yoga Studio

information

2019年4・5・6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。

★ 4/27～5/6(土～月)「ゴールデンウィークスペシャル10Days」のため、クラス変更があります。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)

4/1～

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 4/29 7:30～ フルプライマリ	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 5/3 7:30～ フルプライマリ	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	Yoko.N アシュタンガヨガ ビギナー又はハーフ	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	Yoko.A/Yukiko ★ハタヨガ&瞑想	Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想	9:15	Yukiko/Yoko.A 9:15～/Noriko ★ハタヨガ&瞑想	Yuka 9:00～★朝ヨガ アシュタンガヨガ
10:30	① Ayumi 4/29 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	Yukiko/Noriko アシュタンガヨガ はじめてハーフ	NewYoko.A ★ハタヨガ&瞑想 又は★ハタヨガ中級
12:00	② Shiori/Ayumi ★美しいハタヨガ 又はリラク&リフレッシュ	Kayo ★ハタヨガ&瞑想	Shiori ★美しいハタヨガ 又はリラク&リフレッシュ		Reiko ★美しいハタヨガ 又は★入-70-ヨガ	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	Noriko② リラク&リフレッシュ 又は★入-70-ヨガ
14:00						12:45	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
14:30	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	特別クラス 土日スケジュール参照
16:00						14:30	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
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 5/1 休講	18:30～20:00 Yuuka ★美しいハタヨガ	18:30～20:00 Kaori ★女性・男性のヨガ 又は★美しいハタヨガ	14:30	特別クラス 土日スケジュール参照	月2 Yuuka ★リラックス& リフレッシュヨガ
19:15	Yuuka ★リラックス& リフレッシュヨガ		5/1 休講 Kayo アシュタンガヨガ やさしいハーフ			16:00	4/20, 5/18, 6/15 ハタヨガ&瞑想 特別講座 初級 12:30～16:30 中級 17:00～19:00	

* ムーンデイ休講: 4/5(金), 4/19(金), 6/3(月), 6/17(月) (←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

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。

■ ハタヨガ中級

体の動きを確認しながら様々なポーズを楽しく深く練習します。

■ 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

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
- 早朝マイソールバス : 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://kyotoyogaiycyoto.com/



IYC京都

International Yoga Center Kyoto

