



Yoga Studio

information

2019年7・8・9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。

★ 8/4(日)「真夏ヨガ 令和元年第一回 於、メルパルク京都」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)

7/1～

時間	月	火	水	木	金	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/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 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 フルブライマリ-
9:00		8/6(火)～8(木) 早朝マイソールクラス休講 休講期間:自主練習(要予約) (通常早朝練習にいられている方のみ)				9:15 Yoko.A/Yukiko 9:15~/Noriko	Yuka 9:00～★朝ヨガ ★ハタヨガ&瞑想 アシュタンガヨガ
10:30	① 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 ハーフブライマリ-	Yoko.A アシュタンガヨガ はじめてマイソール	Yukiko 7/11～8/28 代講 ★ハタヨガ&瞑想	Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想	10:45 ★ハタヨガ&瞑想	NewYoko.A ★ハタヨガ&瞑想 第4週ハタヨガ中級WS
	② NewAyumi ★ヒーリングヨガ又は ★らくらくシニアヨガ		Yuka アシュタンガヨガ はじめてハーフ			11:00	Yukiko/Noriko アシュタンガヨガ はじめてハーフ
12:00						12:30	Noriko② リラックス&リフレッシュヨガ 又は★入道ヨガ
12:30	① Shiori/Ayumi ★美しいハタヨガ 又はリラックス&リフレッシュ	Kayo ★ハタヨガ&瞑想	Shiori ★美しいハタヨガ 又はリラックス&リフレッシュ		Reiko ★美しいハタヨガ 8/2,9,16 休講	12:45	Noriko アシュタンガヨガ はじめてハーフ
14:00						14:15	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
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～ 密いクラス開催中					14:30	特別クラス 土日スケジュール参照
16:00						14:30	★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 休講7/23 ★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 ★女性・男性のヨガ 又は★美しいハタヨガ	16:00	特別クラス 8/17, 9/21 ハタヨガ&瞑想 特別講座(要予約) 初級 12:30～16:30 中級 17:00～19:00
19:15	NewYuuka アシュタンガヨガ ★ビギナー		Kayo アシュタンガヨガ やさしいハーフ				

* ムーンデイ休講: 7/3(水), 7/17(水), 8/1(木), 8/15(木), 8/30(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。

<p>■ 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。</p> <p>■ 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連動させていきます。</p> <p>■ 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。</p> <p>■ 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。</p> <p>■ 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。</p>	<p>■ 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。</p> <p>■ 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。</p> <p>■ 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。</p> <p>■ らくらくシニアヨガ 60～80歳から始めるとても穏やかなヨガの時間です。</p>
---	---

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

