



Yoga Studio

information

2019年9月変更

● 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んで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。



★9/15(日)11:00~13:00「食事とヨガ特別ワークショップ(2時間)」開催。

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)

9/1~

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	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	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	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				9/12 9~11時 講師講習会		9:00		Yuka 9:00~★朝ヨガ アシュタンガヨガ
10:30	Yoko.N ① アシュタンガヨガ ビギナー又はハーフ Ayumi ② ★ヒーリングヨガ又は ★らくらくシニアヨガ	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	NewYuuka ★リラックス& リフレッシュヨガ	Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想	9:15	Noriko 9:15~	★ハタヨガ&瞑想 NewYoko.A ★ハタヨガ&瞑想 又は特別クラス Noriko② リラックス&リフレッシュ13分 又は★30-70-30分
12:00						12:30	Reiko ★美しいハタヨガ 又は★30-70-30分	
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 ②	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			12:45	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	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 月2 Yuuka ★リラックス& リフレッシュヨガ
14:00						14:15		
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~ 美しいクラス開催中							
16:00				NEW! 毎月16日(平日)第4週水曜 明かりを消して癒しのヨガ		14:30	特別クラス 土日スケジュール参照	★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	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	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								
19:30	Yuuka 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					
21:00								

*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

呼吸と動作を運動させながら、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。

■ 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。

■ 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。

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 : kyotoiyca@yahoo.co.jp

/URL : http://kyotoyogaiykyoto.com/



IYC京都

International Yoga Center Kyoto

