



KYOTO YOGA

Yoga Studio

information

2019年10・11・12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。



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)

10/1～

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	アシュタンガヨガ マイソールスタイル	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	アシュタンガヨガ マイソールスタイル	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 フルプライマリー
9:00	12/10(火)～12(木) 早朝マイソールクラス休講 休講期間: 自主練習 (要予約) (通常早朝練習に来られている方のみ)					NewNoriko 9:15～	Yuka 9:00～★朝ヨガ 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 ハーフプライマリー	Yoko.A アシュタンガヨガ はじめてマイソール	Yuuka 11/21代講 ★リラックス& リフレッシュヨガ	Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想	② ★ハタヨガ&瞑想	Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想 第4週ハタヨガ中級WS
12:00	② Ayumi ★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				Noriko② リラックス&リフレッシュヨガ 又は★スローフローヨガ
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	NewShiori ★美しいハタヨガ 又は女性のためのヨガ		Reiko ★美しいハタヨガ 又はスローフローヨガ		Noriko アシュタンガヨガ はじめてハーフ
14:00	②						特別クラス 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～ 楽しいクラス開催中					14:15	月2 Yuuka ★リラックス& リフレッシュヨガ
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 10/19, 12/20 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
17:45	Yuuka 10/21休講 ★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 11/21休講 ★美しいハタヨガ	18:30～20:00 Kaori 10/4休講 ★女性・男性のヨガ 又は★美しいハタヨガ	16:00	土日スケジュール参照
19:30	Yuuka 10/21休講 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: 10/14(火), 10/28(月), 11/12(火), 11/27(水), 12/12(木), 12/26(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。マイソールパ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。

■ 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 2,200円

* 五条スタジオ・ラヴィスタ二条・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: 5,500円

○ 月4回: 7,700円

○ 月8回: 13,200円

● チケット: 4ヶ月間有効。

○ 1回券: 3,300円

○ 10回券: 22,000円

○ 早朝マイソールパス: 16,500円

○ 4回券: 11,000円

○ 17回券: 29,900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

