



KYOTO YOGA

# Online & Studio

Class information

2020年8月

● **ヨガを始める、楽しむ、学ぶ。**

● お知らせ ● 第2スタジオのみとなりました。

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「オンラインクラス・スタジオクラス」を開講。  
しっかり学べるハタヨガ特別講座、各指導者養成コース、集中して学ぶ特別コースなど開催しています。  
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。(予約制)**

- 京都ヨガ 五条ラヴィスタスタジオの全クラスは**完全予約制**です。
- ホームページ上の【**新スケジュール・予約**】より、**メンバー登録の上、ご予約下さい。**
- 【オンライン】【スタジオ】【オンライン・スタジオ合同】各クラスからお選び下さい。
- マスクを着用の上、動きやすい服装・タオル・ヨガマット・ブランケット等をご持参下さい。



## 京都ヨガ 五条ラヴィスタスタジオ

(On **ピンク** : オンライン St **ブルー** : スタジオ )

### ■ クラススケジュール ■

8/1~

時間	月	火	水	木	金	時間	土	日
5:00		5:00~ Yoko.A フルプライマリー				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 フルプライマリー
6:30	6:30~ Yoko.A アシュタンガヨガ フルプライマリー	8/11,9/1 On 90	7:00~ Yoko.A アシュタンガヨガ マイソールスタイル	6:30~ Yoko.A アシュタンガヨガ フルプライマリー	7:00~ Yoko.A アシュタンガヨガ マイソールスタイル	9:00		On/St 90
7:00		7:30 8/4,9/8 Yoko.A お早ラミティン On 30	St 90	On/St 90	St 90	9:15	Noriko ★ハタヨガ&瞑想 On/St 90	9:00~ Yuka ★朝ヨガ アシタガ St 90
7:30						10:45	Noriko ★ハーフプライマリー On/St 90	Noriko 第1,3ハタガ / 第2,4リラクス On/St 90
9:00	On/St 90					11:00	Ayumi ★リラクス&リフレッシュ On 30 (無料)	Yoko.Umemoto 第2,4週★ハタヨガ&瞑想 On 90
9:30	Akemi ★美しいハタヨガ On 90	9:00~ Yuka ★初めてのハーフ On 90	Yoko.Umemoto ★ビギナー/ハタヨガ On 90			12:30	Yuka ★初めてのフル St 90	Noriko ★初めてのフル On/St 90
11:00						12:45	Yuka ★美しいハタヨガ On 60	Shiori/Ayumi ★美しいハタヨガ/アシュタンガ On 90
9:30	30 Yuuka ★リラクス&リフレッシュ On 30 (無料)					14:15	Yuka ★美しいハタヨガ St 90	Shiori/Ayumi ★美しいハタヨガ/アシュタンガ On 90
10:00						14:30	Yuka ★美しいハタヨガ St 90	Shiori/Ayumi ★美しいハタヨガ/アシュタンガ On 90
10:30	60 Yuuka ★美しいハタヨガ On 60	10:45~ Satoko ★美しいハタヨガ On/St 90	Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想 On/St 90	60 Yuuka ★リラクス&リフレッシュ On 60	Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想 On/St 90	16:00	St 90	St 90
12:00								
12:30	Shiori/Ayumi ★ヒーリングヨガ St 90	Ayumi ★リラクス&リフレッシュ St 90	Shiori/Ayumi ★アシュタンガビギナー St 90					
14:00								
17:45	Yuuka ★美しいハタヨガ/アシュタンガ On/St 90	Noriko ★ハタヨガ/アシュタンガ On 90	Noriko ★ハタヨガ&瞑想 On/St 90	30 17:30~ Yuuka ★リラクス&リフレッシュ On 30 (無料)				
19:15								
18:30		Kaori ★美しいハタヨガ On/St 90	19:30~ Noriko ★アシュタンガヨガ On/St 90	Yuuka ★美しいハタヨガ On/St 90	Kaori ★女性のためのヨガ On/St 90			
21:00								

\* ムーンデイ休講 : 8/4(火)○, 8/19(水)●, 9/2(水)○, 9/17(木)(←早朝7:00~のクラスはお休みです)

■ **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連動させていきます。

■ **リラクス&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。

■ **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**

\* 五条ラヴィスタ・太素クラス共通

\* 見学・無料体験はありません

● 新月額プラン : 1ヶ月有効 (1日~末日)

- 月4回 : オンライン・スタジオ 90分 7,700円
- 月8回 : オンライン・スタジオ 90分 13,200円
- 月16回 : オンライン・スタジオ 90分 26,400円
- 月24回 : オンライン・スタジオ 90分 39,600円

- 1回券 : オンライン60分 1,100円
- 1回券 : オンライン90分 2,200円
- 1回券 : スタジオ 90分 3,300円
- 1回券 : スタジオ会員専用当日 90分 2,200円

### 京都ヨガ・IYC京都 五条ラヴィスタスタジオ

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 : [kyotoiyckyo@yahoo.co.jp](mailto:kyotoiyckyo@yahoo.co.jp)

/URL : <http://kyotoyogaiyckyo.com/>



IYC京都  
International Yoga Center Kyoto

