



KYOTO YOGA

Yoga Studio

information

2020年1・2・3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。



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)

1/4～

| 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 | 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 | Yoko.A | Yoko.A | Yoko.A | Yoko.A | Yoko.A | | |
| 9:00 | | 第1,3週 Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想 | | | | | |
| 10:30 | Yoko.N アシュタンガヨガ ビギナー又はハーフ | NewKayo アシュタンガヨガ はじめてフル | Yoko.A アシュタンガヨガ はじめてマイソール | Yuuka ★リラックス& リフレッシュヨガ | Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想 | Noriko 9:15~ ★ハタヨガ&瞑想 | Yuka 9:00~★朝ヨガ アシュタンガヨガ |
| 10:30 | ① | | | | | | |
| 12:00 | 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 | | | | Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想 第4週ハタヨガ中級WS |
| 12:00 | ② | | | | | | 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 | 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 又は女性・男性のヨガ | | Reiko ★美しいハタヨガ 又はスローフローヨガ | | |
| 12:30 | ① | | | | | | |
| 14:00 | ② | | | | | | |
| 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 | NEW! 毎月16日(平日)第4週水曜 明かりを消して癒しのヨガ | | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 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 2/28休講 ★女性・男性のヨガ 又は★美しいハタヨガ | | |
| 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 | | | 特別クラス 1/18, 2/15 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 | ★リラックス& リフレッシュヨガ |
| 21:00 | | | | | | | |

* ムーンデイ休講: 2/24(月)●, 3/10(火)○, 3/24(火)● (←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、心と体を癒します。

■ 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

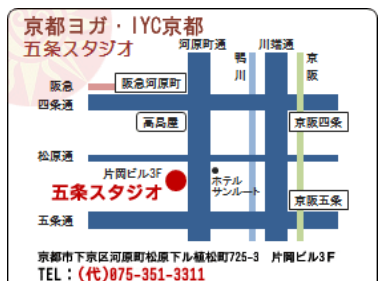
E-mail : kyotoiyca@yahoo.co.jp

/URL : http://kyotoyogaiykyoto.com/



IYC京都

International Yoga Center Kyoto



KYOTO YOGA

あなたは心とつながっていますか？

ヨガという言葉には「つながる」という意味があります。
どうやって心と体と自分をつないでいくのでしょうか。
一緒に学んで行きましょう。

京都ヨガ



IYC 京都
International Yoga Center Kyoto

KYOTO YOGA

初めての方、深く学びたい方のために

アシュタンガヨガ・ハタヨガ&瞑想
美しいハタヨガ・やさしいヨガ〜リラクゼーション〜
リラククス&リフレッシュヨガ・ヒーリングヨガ
女性のための男性のためのハタヨガ・指導者養成コース
はじめてのヨガ教室、ヨガ座学など 素敵なプログラム

初めての方限定!

入会金0円
初回2,200円

*レンタルマット
無料貸し出し中



GOJO STUDIO



KYOTO YOGA

京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオ

TEL:075-351-3311

URL: kyotoyoga.org/ URL: kyotoyogaiyckyoto.com/

京都市下京区河原町通松原下ル植松町725-3 片岡ビル305

五条

RAVISTA二条

銀閣寺

太秦

円町

佐賀神埼

京都ヨガ