



# KYOTO YOGA Online & Studio Class information 2020年9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。

9/17更新

## ● ヨガクラスを受ける、準備する。(予約制)

- 少人数制・予約制です。
- 予約フォーム、電話、メールで予約できます。お早めにご予約下さい。
- 予約フォーム：ホームページ上の【[新スケジュール・予約](#)】から、[メンバー登録の上](#)ご予約下さい。
- マスク着用・動きやすい服装・水・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 ■

9/1~

時間	月	火	水	木	金	土	日
5:00		5:00~ Yoko.A フルプライマリー					7:15~ 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	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	7:15 ? ? 8:45 9:15 ? 10:45 9:15 ? 10:45	7:15~ Yoko.A アシュタンガヨガ フルプライマリー On/St 90
7:00	On/St 90	7:30~ 9/1,8 Yoko.A お早ラミティン On 30	St 90	On/St 90	St 90		
9:00		9:00~ Yuka ★初めてのハーフ On 90	Yoko.Ume ★ビギナー/ハタヨガ On 90		9:00~ Yoko.Ume ★初めてのフル (9月特別) On 90		9:00~ Yuka ★朝ヨガ アシタガ St 90
9:30	Akemi ★美しいハタヨガ On 90						New 第2,4 Ayumi ★女性・男性のためのヨガ On 90
11:00	30 Yuuka ★リラックス&リフレッシュ On 30 (無料)						Noriko ★ハタヨガ&瞑想 On/St 90
9:30	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	New Yuuka ★リラックス&リフレッシュ On/St 90	Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想 On/St 90		Noriko ★ハーフプライマリー 第1,3,4,7,9 On/St 90
10:00							Ayumi ★リラックス&リフレッシュ On 90
10:30							Yoko Umemoto 第2,4週★ハタヨガ&瞑想 On 90
12:00	Shiori/Ayumi ★ヒーリングヨガ St 90	Ayumi ★リラックス&リフレッシュ St 90	Shiori/Ayumi ★アシタガビギナー St 90		Reiko ★美しいハタヨガ St 90		Noriko ★初めてのフル On/St 90
12:30							Shiori/Ayumi ★美しいヨガ/アシュタンガ On 90
14:00							Yuka ★初めてのフル St 90
17:45	Yuuka ★美しいヨガ/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 ★リラックス&リフレッシュ On 30 (無料)			Shiori/Ayumi ★美しいヨガ/アシュタンガ On 90
19:15							Yoko Umemoto 第2,4週★ハタヨガ&瞑想 On 90
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・男性のためのヨガ On/St 90		Yuka ★女性・男性のためのヨガ St 90
21:00							第1週 Yuuka 美30 第2,4 Kumiko.I 美30 On/St 90

\* ムーンデイ休講 : 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。

### ■ 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

\* 五条ラヴィスタ・太秦クラス共通

\* 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 : [kyotoiyc@yahoo.co.jp](mailto:kyotoiyc@yahoo.co.jp)

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



IYC京都  
International Yoga Center Kyoto

