



KYOTO YOGA

Online & Studio

Class information

2020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。

9/30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、メンバー登録して下さい。
- マスク着用・動きやすい服装・水・タオル・ヨガマット(無料レンタル有)・等をご持参下さい。



● オンライン・スタジオクラス開講中

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 ■

10/1~

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				7:15	予約フォーム イベント・お知らせ 確認できます	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	(月1) On 90	7:00~ Yoko.A アシュタンガヨガ	6:30~ Yoko.A アシュタンガヨガ	7:00~ Yoko.A アシュタンガヨガ	?		On/St 90
7:00	フルプライマリー	7:30~ Yoko.A 月2	マイソールスタイル	フルプライマリー	マイソールスタイル	8:45	Noriko	9:00~ Yuka
7:30	On/St 90	お早ラミティン On 30	St 90	On/St 90	St 90	9:15	★ハタヨガ&瞑想	★朝ヨガ アシタガ
9:00						10:45	On/St 90	St 90
9:30	Akemi	9:00~ Yuka	Yoko.Ume		9:00~ Yoko.Ume	?		★第2,4 Ayumi
?	★美しいハタヨガ	★初めてのハーフ	★ビギナー/ハタヨガ		★初めてのフル	10:45		★女性・男性のためのヨガ
11:00	On 90	On 90	On 90		(特別) On 90	?		On 90
9:30	30 Yuuka					10:45		Noriko
?	★リラックス&リフレッシュ					11:00	★ハーブプライマリー	第1,3,4,5 ユカ
10:00	On 30 (無料)					12:30	On/St 90	On/St 90
10:30	60 Yuuka	10:45~ Satoko	Yoko.A	Yuuka	Yoko.A	?		Yoko Umemoto
?	★美しいハタヨガ	★美しいハタヨガ	★ハタヨガ&瞑想	★リラックス&リフレッシュ	★ハタヨガ&瞑想	11:00		第2,4週★ハタヨガ&瞑想
12:00	On 60	On/St 90	On/St 90	On/St 90	On/St 90	12:30	★リラックス&リフレッシュ	On 90
12:30	Shiori/Ayumi	Ayumi	Shiori/Ayumi		Reiko	12:45		Noriko
?	★ヒーリングヨガ	★リラックス&リフレッシュ	★アシタガビギナー		★美しいハタヨガ	14:15	★初めてのフル	★初めてのフル
14:00	St 90	St 90	St 90		St 90	14:15	St 90	On/St 90
						12:45		New 第2,4 Ayumi
17:45	Yuuka	Noriko	Noriko	30 17:30~ Yuuka		12:45	Yoko.A On/St	★美しいヨガ/アシュタンガ
?	★美しいヨガ/アシュタンガ	★ハタヨガ/アシュタンガ	★ハタヨガ&瞑想	★リラックス&リフレッシュ		14:15	ハタヨガ&瞑想	★美しいヨガ/アシュタンガ
19:15	On/St 90	On 90	On/St 90	On 30 (無料)		14:30	特別講座(初級中級)	On 90
18:30		Kaori	19:30~ Noriko	Yuuka	Kaori	16:00	(月1)第1週 Ayumi	第1週 Yuuka 美30
?		★美しいハタヨガ	★アシュタンガヨガ	★美しいハタヨガ	★女性・男性のためのヨガ	?	★女性・男性のためのヨガ	第2,4 Kumiko.I 美30
21:00		On/St 90	On/St 90	On/St 90	On/St 90		St 90	On/St 90

*ムーンデイ休講：10/2(金)○,11/30(月),12/15(火),12/30(水),(<早朝7:00~6:30~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://kyotoyogaiyckyo.com/>



IYC京都
International Yoga Center Kyoto

