



KYOTO YOGA Online & Studio Class information 2021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。

12/14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。



EVENT NEWS 【新春】 ● 通常クラス：1/4(月)スタート ● 特別クラス：1/2(土),1/3(日)

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 ■

1/4~

時間	月	火	水	木	金	土	日
5:00	7:00~ Yoko.A	New6:30~Yoko.A	7:00~ Yoko.A	6:30~ Yoko.A	7:00~ Yoko.A	7:15	7:15~ Yoko.A
6:30	アシュタンガヨガ	アシュタンガヨガ	アシュタンガヨガ	アシュタンガヨガ	アシュタンガヨガ	?	アシュタンガヨガ
7:00	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	フルプライマリー	マイソールスタイル	?	フルプライマリー
9:00	New St 90	(第1のみ5時) On/St 90	St 90	On/St 90	St 90	予約フォーム イベント・お知らせ 確認できます	On/St 90
9:00		Yuka	9:00~ Yoko.Ume		Yoko.Ume	9:15	9:00~ Yuka
?		アシュタンガヨガ	アシュタンガヨガ		アシュタンガヨガ	?	★朝ヨガ アシュタンガ
10:30		★初めてのハーフ	/ハタヨガ&瞑想		★初めてのフル	10:45	St 90
10:30	Yuuka	10:45~ Satoko	Yoko.A	Yuuka	Yoko.A	9:15	第2,4,5週 Ayumi
?	アシュタンガヨガ	★美しいハタヨガ	★ハタヨガ&瞑想	★リラックス&	★ハタヨガ&瞑想	10:45	★女性・男性のためのヨガ
12:00	On/St 90	On/St 90	On/St 90	On/St 90	On/St 90	?	On 90
12:30	Shiori/Ayumi	13:00~Ayumi	Shiori/Ayumi		Reiko	11:00	Noriko
?	★ヒーリングヨガ	★リラックス&	★アシュタンガヨガ		★美しいハタヨガ	?	★ハーフプライマリー
14:00	On/St 90	On/St 90	St 90		St 90	12:30	On/St 90
						11:00	第1,3,4週 / 第2,4,5週
17:45	Yuuka	Noriko	Noriko	30 17:30~ Yuuka		12:45	Yoko Umemoto
?	★美しいハタヨガ	★ハタヨガ&瞑想	★ハタヨガ&瞑想	★リラックス&		?	第2,4週★ハタヨガ&瞑想
19:15	/アシュタンガ	/アシュタンガ	On 30 (無料)	On 30 (無料)		12:45	On 90
18:30	On/St 90	On 90	On/St 90	On/St 90		14:15	Noriko
?		Kaori	19:30~ Noriko	Yuuka	Kaori	12:45	★初めてのフル
21:00		★美しいハタヨガ	★アシュタンガヨガ	★美しいハタヨガ	★女性のための	14:15	On/St 90
		On/St 90	On/St 90	On/St 90	男性のためのハタヨガ	14:30	第2,4週 Ayumi
					On/St 90	?	第1週 Yuuka 美カ
						16:00	第2,4 週 Kumiko.I 美カ
							On/St 90

* ムーンスデー休講：1/13(水) ●, 1/29(金) ○, 2/12(金) ●, 2/27(土) ○, 3/13(土) ●, 3/29(月) ○ (←早朝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。

■ 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

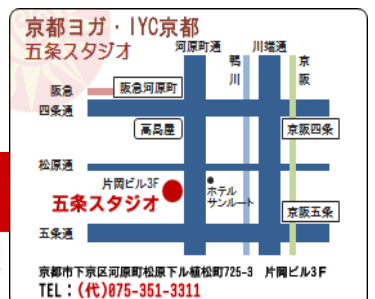
E-mail : kyotoiyc@yahoo.co.jp

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

京都ヨガ

IYC京都

International Yoga Center Kyoto



京都市下京区河原町通松原下ル植松町725-3 片岡ビル3F
TEL : (代)075-351-3311