



KYOTO YOGA Online & Studio

Class information 2021年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。

2/26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。



京都ヨガ 五条ラヴィスタスタジオ

(ピンク On : Online ブルー St : Studio)

■ クラススケジュール ■

3/1~

| 時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 時間 | 土 | 日 |
|-------|--|--|--|----------------------------------|--|-------|-------------------------------|------------------------|
| 5:00 | 7:00~ Yoko.A | 6:30~Yoko.A | 7:00~ Yoko.A | 6:30~ Yoko.A | 7:00~ Yoko.A | 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 |
| 6:30 | アシュタンガヨガ マイソールスタイル St 90 | アシュタンガヨガ フルプライマリー (第1のみ5時) On/St 90 | アシュタンガヨガ マイソールスタイル St 90 | アシュタンガヨガ フルプライマリー On/St 90 | アシュタンガヨガ マイソールスタイル St 90 | 8:45 | | Noriko |
| 7:00 | | | Yoko.Ume | | Yoko.Ume | 9:15 | ★ハタヨガ&瞑想 On/St 90 | 9:00~ Yuka |
| 9:00 | | | アシュタンガヨガ /ハタヨガ&瞑想 On 90 | | アシュタンガヨガ ★初めてのフル On 90 | 10:45 | | ★朝ヨガ アシタガ St 90 |
| 10:30 | | | Yoko.A | 代講Ayumi | Yoko.A | 9:15 | | 第2,4,5週 Ayumi |
| 10:30 | 代講Ayumi アシュタンガヨガ ★ビギナー On/St 90 | 10:45~ Satoko ★美しいハタヨガ On/St 90 | ★ハタヨガ&瞑想 On/St 90 | ★リラックス& リフレッシュヨガ On/St 90 | ★ハタヨガ&瞑想 On/St 90 | 10:45 | | ★女性・男性のためのヨガ On 90 |
| 12:00 | | | | | | 11:00 | Noriko | 第1,3,4週 Ayumi |
| 12:30 | Shiori/Ayumi ★ヒーリングヨガ On/St 90 | 13:00~Ayumi ★リラックス& リフレッシュヨガ On/St 90 | Shiori/Ayumi ★アシュタンガヨガ ビギナー St 90 | | Reiko | 12:30 | ★ハーブプライマリー On/St 90 | 第2,4リフレッシュ On/St 90 |
| 14:00 | | | | | | 11:00 | Ayumi | Yoko Umemoto |
| 17:45 | 休講 ★美しいハタヨガ /アシュタンガ On/St 90 | Noriko ★ハタヨガ&瞑想 /アシュタンガヨガ On 90 | Noriko ★ハタヨガ&瞑想 On/St 90 | 休講 | | 12:30 | ★リラックス&リフレッシュ On 90 | 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 | ★美しいハタヨガ On/St 90 | Kaori ★女性のための 男性のためのハタヨガ On/St 90 | 12:45 | Yuka | Noriko |
| 21:00 | | | | | | 14:15 | ★初めてのフル St 90 | ★初めてのフル On/St 90 |
| | | | | | | 12:45 | (月1) Yoko.A On/St | 第2,4週 Ayumi |
| | | | | | | 14:15 | ハタヨガ&瞑想 特別講座(初級中級) | ★美しいヨガ/アシュタンガ On 90 |
| | | | | | | 14:30 | (月1)第1週 Ayumi | 第2,4 Kumiko.I |
| | | | | | | 16:00 | ★女性・男性のためのヨガ New On 90 | ★美しいハタヨガ On/St 90 |

*ムーンデイ休講：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。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90分 2,200円
- 1回券 : スタジオ 90分 3,300円
- 1回券 : プラン会員特別one
スタジオ 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

