



KYOTO YOGA

# Online & Studio

Class information

2021年4・5・6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・スタジオ」のクラスを開講。

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。

4/1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 ■

4/1~

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	★リラクセス& 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	Noriko
12:30	Shiori/Ayumi ★ヒーリングヨガ On/St 90	13:00~ Ayumi ★リラクセス& 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1,3,4週 / 第2,4,リラクセス On/St 90
14:00						11:00	Ayumi	Yoko Umemoto
17:45						12:30	★リラクセス&リフレッシュ On 90	第2,4週★ハタヨガ&瞑想 On 90
19:15						12:45	Yuka	Noriko
18:30	NewAyumi ★女性のための 男性のためのハタヨガ On/St 90	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	NewKaori ★ヒーリングヨガ On/St 90	Kaori ★女性のための 男性のためのハタヨガ On/St 90	14:15	★初めてのフル St 90	★初めてのフル On/St 90
20:00						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週 Kumiko.I
						16:00	★女性・男性のためのヨガ On 90	★美しいハタヨガ On/St 90

\* ムーンデイ休講 : 4/12(月) ●, 4/27(火) ○, 5/12(水) ●, 5/26(水) ○, 6/10(木) ●, 6/25(金) ○ (←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。

### ■ リラクセス&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

プラン会員特別one 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](mailto:kyotoiyc@yahoo.co.jp)

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

京都ヨガ

IYC京都  
International Yoga Center Kyoto

