



KYOTO YOGA

Online & Studio

Class information

2021年7・8・9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。

● 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【予約フォーム】から、メンバー登録、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(無料レンタル有)・等をご持参下さい。

7月1日



★8月1日(日)9:00~ 真夏ヨガ アシュタンガヨガ・ハタヨガ&瞑想特別WS開催! どなたでも参加できます。

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 ■

7/1~

時間	月	火	水	木	金	時間	土	日
5:00	7:00~ Yoko.A アシュタンガヨガ マイソールスタイル St 90	6:30~ Yoko.A 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	7:00~ Yoko.A アシュタンガヨガ マイソールスタイル St 90	6:30~ Yoko.A アシュタンガヨガ フルプライマリー On/St 90	7:00~ Yoko.A アシュタンガヨガ マイソールスタイル St 90	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 On/St 90
6:30						8:45	Noriko ★ハタヨガ&瞑想 On/St 90	9:00~ Yuka ★朝ヨガ アシタガ St 90
7:00						9:15		第2,4,5週 Ayumi ★女性・男性のためのヨガ On 90
9:00			Yoko.Ume アシュタンガヨガ /ハタヨガ&瞑想 On 90		Yoko.Ume アシュタンガヨガ ★初めてのフル On 90	10:45		Noriko 第1,3,4週 / 第2,4リラク On/St 90
10:30			Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想 On/St 90	代講Ayumi ★リラックス& リフレッシュヨガ On/St 90	Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想 On/St 90	11:00		Yoko Umemoto 第2,4週★ハタヨガ&瞑想 On 90
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				12:30		
12:00						11:00		
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 ★美しいハタヨガ St 90	12:30		
14:00						11:00		
17:45						12:30		
19:15						12:45		
18:30	Ayumi ★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	Kaori ★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	12:45		
20:00						14:15		
						12:45		
						14:15		
						14:30		
						16:00		

* ムーンデイ休講 : 7/10(土) ●, 7/24(土) ○, 8/8(日) ●, 8/22(日) ○, 9/7(火) ●, 9/21(火) ○ (←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/>



IYC京都
International Yoga Center Kyoto

