



KYOTO YOGA

# Online & Studio

Class information

2022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・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。

1月1日

## ● 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」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、メンバー登録してご予約下さい。
- 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。



New! 新春スペシャルクラス開講! 12/30,31,1/2,3 \*スタジオリニューアルしました。12月

## 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 ■

1/4~

時間	月	火	水	木	金	時間	土	日
5:00	7:00~ Yoko.A	Yoko.A	7:00~ Yoko.A	7:00~ 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	Yoko.A
6:30	アシュタンガヨガ マイソール St	フルプライマリー 第1,3週 5:00 On	アシュタンガヨガ マイソール St	アシュタンガヨガ マイソール St	アシュタンガヨガ マイソール St	~		アシュタンガヨガ フルプライマリー On/St
7:00		第2,4,5週 6:30 On	8:00~経験者 On	8:00~経験者 On	8:00~経験者 On	8:45		
9:00			Yoko.Ume		Yoko.Ume	9:15	Noriko	9:00~ Yuka
~		10:00~Satoko ★ビギナー	アシュタンガヨガ /ハタヨガ&瞑想 On		アシュタンガヨガ ★初めてのフル On	~	★ハタヨガ&瞑想 On/St	★朝ヨガ アシタガ On/St
10:30		又は美しいハタヨガ On/St	Yoko.A	代講Ayumi	Yoko.A	10:45	第1,3週 Kumiko.N	第1,3週 Yoko.A
~	代講Ayumi	11:35~Satoko	★ハタヨガ&瞑想 On/St	★リラックス& リフレッシュヨガ On/St	★ハタヨガ&瞑想 On/St	~	★ハタヨガ&瞑想 New On	★呼吸&瞑想 New On/St
10:30	アシュタンガヨガ ★ビギナー On/St	★ヒーリングヨガ On/St	Shiori/Ayumi		Reiko	10:45		第2,4,5週 Ayumi
12:00	Shiori/Ayumi		アシュタンガヨガ ★ビギナー St		★美しいハタヨガ St	9:15		★女性・男性のためのヨガ On
~	★ヒーリングヨガ On/St	13:10~Ayumi	Noriko			~	Noriko	New Yoko.A
12:30		★リラックス& リフレッシュヨガ On/St	★ハタヨガ&瞑想 On/St			11:00	★アシュタンガヨガ On/St	Noriko/Yoko.U
~						~	Ayumi	★ハタヨガ&瞑想 第1,3週 特別合同
14:00						11:00	★リラックス&リフレッシュ On	2,4,5 Noriko, Yoko.U
~						12:30		On/St
17:45						12:45		Noriko
~						~		★初めてのフル On/St
19:15						14:15		第2,4週 Kumiko.I
~						14:30		★美しいハタヨガ On/St
18:30	Ayumi	Kaori	19:30~ Noriko	Kaori	Kaori	~		
~	★女性のための 男性のためのハタヨガ On/St	★美しいハタヨガ On/St	★アシュタンガヨガ On/St	★ヒーリングヨガ On/St	★女性のための 男性のためのハタヨガ On/St	16:00		

\*ムーンデイ：1/3(月)●,1/18(火)○,2/1(火)●,2/17(木)○,3/3(木)●,3/18金○ ←早朝5:00,6:30,7:00,7:15~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

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 3,300円  
(プラン会員特別one 2,200円)

通常クラス休講：12/30~1/3

## 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304

(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/>

