



KYOTO YOGA

Online & Studio

Class information

2022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)・等をご持参ください。



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	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	8:45		Noriko
7:00			8:00~経験者 On	8:00~経験者 On	8:00~経験者 On	9:15	★ハタヨガ&瞑想 On/St	9:00~ Yuka
9:00	8:00~経験者限定 On	10:00~Satoko ★ビギナー 又は美しいハタヨガ On/St	Yoko.Ume アシュタンガヨガ /ハタヨガ&瞑想 On		Yoko.Ume アシュタンガヨガ ★初めてのフル On	10:45	第1,3 Kumiko.N ★ハタヨガ&瞑想 On	★朝ヨガ アシタガ On/St
10:30		11:35~Satoko ★ヒーリングヨガ On/St	Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想 On/St	代講Ayumi ★リラックス& リフレッシュヨガ On/St	Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想 On/St	10:45		第1,3 Yoko.A ★呼吸&瞑想 On/St
10:30	代講Ayumi アシュタンガヨガ ★ビギナー On/St		Shiori/Ayumi アシュタンガヨガ ★ビギナー St		Reiko ★美しいハタヨガ St	9:15		第2,4,5週 Ayumi ★女性・男性のためのヨガ On
12:00	Shiori/Ayumi ★ヒーリングヨガ On/St	13:10~Ayumi ★リラックス& リフレッシュヨガ On/St	Noriko ★ハタヨガ&瞑想 On/St			11:00	Noriko ★アシュタンガヨガ On/St	Yoko.A Noriko/Yoko.U ★ハタヨガ&瞑想 第1,3週 : 特別合同 2,4,5 Noriko,Yoko.U On/St
12:30						12:30	Ayumi ★リラックス&リフレッシュ On	
14:00						12:45		Noriko ★初めてのフル On/St
17:45						14:15		第2,4週 Kumiko.I ★美しいハタヨガ On/St
18:30	Ayumi ★女性のための 男性のためのハタヨガ On/St	Kaori ★美しいハタヨガ On/St	19:30~ Noriko ★アシュタンガヨガ On/St	Kaori ★ヒーリングヨガ On/St	Kaori ★女性のための 男性のためのハタヨガ On/St	14:30		
20:00						16:00		

* ムーンデイ : 4/1(金)●,4/17(日)○,5/1(日)●,5/16(月)○,5/30(月)●,6/14(火)○,6/29(水)● ←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

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)

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

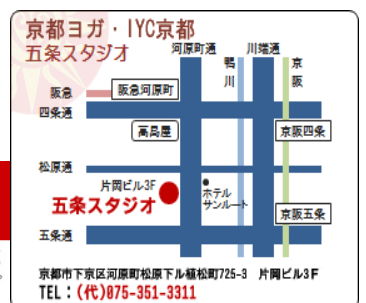
/FAX : 075-755-8877

E-mail : kyotoiyc@yahoo.co.jp

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



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