



KYOTO YOGA

Online & Studio

Class information

2022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楽しんで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。

7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。



* 「真夏ヨガ 特別ワークショップ 8/7(日)」開催。どなたでもどうぞ！ご予約は075-351-3311まで

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	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1,2,3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 Kumiko.N	第1,3 Yoko.A
~	代講Ayumi	New11:35~ 7月毎週,8月~第1,3,5週	★ハタヨガ&瞑想	★リラックス& リフレッシュヨガ	★ハタヨガ&瞑想	9:15	★ハタヨガ&瞑想 On	★呼吸&瞑想 On/St
10:30	アシュタンガヨガ ★ビギナー On/St	★ヒーリング Satoko 8月~第2,4 平安神宮合同	On/St	On/St	On/St	10:45		第2,4,5週 Ayumi
12:00	Shiori/Ayumi	★ハタヨガ Yoko.A On/St	Shiori/Ayumi		Reiko	9:15		★女性・男性のためのヨガ On
~	★ヒーリングヨガ On/St		アシュタンガヨガ ★ビギナー St		★美しいハタヨガ St	11:00	Noriko	Yoko.A
14:00		13:10~Ayumi				~	★アシュタンガヨガ On/St	Noriko/Yoko.U
~		★リラックス& リフレッシュヨガ On/St	Noriko			12:30	Ayumi	★ハタヨガ&瞑想 第1,3週 : 特別合同
17:45			★ハタヨガ&瞑想 On/St			~	★リラックス&リフレッシュ On	2,4,5 Noriko,Yoko.U
~						12:45		Noriko
19:15						14:15		★初めてのフル On/St
18:30	Ayumi	Kaori	19:30~ Noriko	Kaori	Kaori	14:30		第2,4週 Kumiko.I
~	★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	~		★美しいハタヨガ On/St
20:00						16:00		

* ムーンデイ : 7/14(木)○,7/29(金)●,8/12(金)○,8/27(土)●,9/10(土)○,9/26(月)● ←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/>

