



KYOTO YOGA Online & Studio

Class information
New 2022年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」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。

7月26日



*「8/7(日)真夏ヨガ 特別ワークショップ」「8/14,15(日月)初めてのヨガ特別クラス」開講

京都ヨガ 五条ラヴィスタスタジオ

(ブルー St : Studio / ピンク On : Online)

■ クラススケジュール ■

7/26更新

時間	月	火	水	木	金	時間	土	日
5:00	7:00~ Yoko.A	5:00~ 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
7:00	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	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 St/On
8:00			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	New10:00~Ayumi ★リラックス& リフレッシュヨガ St/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 St/On	Yoko.A		Yoko.A	10:45	第1,3 Kumiko.N	第1,3 Yoko.A
?	Ayumi	New11:35~ 第1,3,5 Satoko	★ハタヨガ&瞑想 St/On		★ハタヨガ&瞑想 St/On	?	★ハタヨガ&瞑想 On	★呼吸&瞑想 St/On
10:30	アシュタンガヨガ ★ビギナー St/On	★ヒーリングヨガ St/On				9:15		第2,4,5 Ayumi
12:00		第2,4 Yoko.A				10:45		★女性・男性のためのヨガ On
12:30	Shiori/Ayumi	★ゆっくりハタヨガ St/On				11:00	Noriko	Yoko.A
?	★ヒーリングヨガ St/On					?	★アシュタンガヨガ St/On	Noriko/Yoko.U
14:00		13:10~Ayumi		13:00~Yoko.A		12:30		★ハタヨガ&瞑想 第1日曜日：合同 2,4,5 Noriko,Yoko.U
		★リラックス& リフレッシュヨガ St/On		★ハタヨガ&瞑想 On/太素St		11:00	Ayumi	St/On
16:45			New16:45~ Noriko			?	★リラックス&リフレッシュ On	
?			★ハタヨガ&瞑想 St/On			12:30		Noriko
18:15						12:45		★初めてのフル St/On
18:30	Ayumi	Kaori	New18:30~ Noriko	Kaori	Kaori	14:15		第2,4 代講Kaori
?	★女性のための 男性のためのハタヨガ St/On	★美しいハタヨガ St/On	アシュタンガヨガ St/On	★ヒーリングヨガ St/On	★女性のための 男性のためのハタヨガ St/On	14:30		★美しいハタヨガ St/On
20:00						?		
						16:00		

*ムーンデイ：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

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。

■ ゆっくりハタヨガ

20代~80代から始める穏やかなヨガの時間。どなたでもどうぞ。

クラス参加費(税込) **初回 2,200円**

* 五条ラヴィスタ・太素クラス共通 * 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://kyotoyogaiyckyoto.com/>

