



# KYOTO YOGA

# Online & Studio

## Class information

## 2022年11・12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。

11/1~

### ● ヨガクラスを受ける、準備する。

- 少人数制・予約制です。「予約フォーム」「電話」「メール」にてご予約ください。
- 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ください。
- 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。



\* New! 「(水)初めてマイソール、呼吸&瞑想クラス」、「10,11月 アシュタンガヨガ中級Ⅱ 特別集中トレーニング」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 ■

時間	月	火	水	木	金	土	日
5:00	7:00~ Yoko.A アシュタンガヨガ マイソール St	5:00~ Yoko.A アシュタンガヨガ フルブライマリー On	7:00~ Yoko.A アシュタンガヨガ マイソール St	7:00~ Yoko.A アシュタンガヨガ マイソール St	7:00~ Yoko.A アシュタンガヨガ マイソール St	7:15 ?	Yoko.A アシュタンガヨガ フルブライマリー St/On
7:00						8:45 ?	
8:00	8:00~経験者限定 On		8:00~経験者 On	8:00~経験者 On	8:00~経験者 On	9:15 ?	9:00~ Yuka ★朝ヨガ アシタガ On/St
9:00			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 Yoko.A ★呼吸&瞑想 St/On
10:30						9:15 ?	第1,3 Kumiko.N ★ハタヨガ&瞑想 New On
10:00	Ayumi アシュタンガヨガ ★ビギナー St/On	Satoko ★ビギナー 又は美しいハタヨガ St/On	Yoko.A 1,3,5 初めてマイソール 第2,4 ★呼吸&瞑想 New St/On※	Ayumi ★リラックス& リフレッシュヨガ St/On	10:30~Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想 St/On	10:45 ?	★呼吸&瞑想 St/On
11:30	Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想 銀閣寺合同 五条St/On	第1,3,5 Satoko ★ヒーリングヨガ 第2,4 Yoko.A ★ゆっくりハタヨガ St/On	11:35~Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想 New St/On	Shiori ★ヒーリングヨガ New St	12:30~Reiko ★美しいハタヨガ St	9:15 ?	第2,4,5 Ayumi ★女性・男性のためのヨガ On
11:35						11:00 ?	Yoko.A Noriko/Yoko.U ★ハタヨガ&瞑想 第1,3 : 特別合同 2,4,5 Noriko, Yoko.U St/On
13:05	Shiori/Ayumi ★ヒーリングヨガ St/On	13:10~Ayumi ★リラックス& リフレッシュヨガ St/On	Shiori/Ayumi アシュタンガヨガ ★ビギナー New St	13:15~ Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想 太秦クラス 太秦St/On		12:30 ?	
13:10						12:45 ?	Noriko ★初めてのフル St/On
14:40						14:15 ?	第2,4 代講Kaori ★美しいハタヨガ St/On
16:45			Noriko ★ハタヨガ&瞑想 St/On	On※ : (水) 初めてマイソールクラス オンライン参加は経験者限定		14:30 ?	
18:15			Noriko	Kaori	Kaori	16:00 ?	
18:30	Ayumi ★女性のための 男性のためのハタヨガ St/On	Kaori ★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		
20:00							

\* ムーンスデー : 11/8(火)○, 11/24(木)●, 12/8(木)○, 12/23(金)● ← 早朝5:00~、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運動させていきます。

#### ■ 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。

#### ■ 呼吸&瞑想

基本のアサナでゆっくり体を整えて、深い息と緩やかな時間を体験。

#### ■ 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/>

京都ヨガ



IYC京都

International Yoga Center Kyoto

