



KYOTO YOGA

Online & Studio

Class information

2022年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。

12/1~

● 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。



* 「年末年始特別クラス 12/30, 1/2, 3」開講！どうぞご参加ください。「通常クラス休講：~12/30(金)~1/3((火)」

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 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 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 ?	第2,4,5 Ayumi ★女性・男性のためのヨガ 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 St/On	Shiori/Mayumi ★女性のための 男性のためのハタヨガ New St	12:30~Reiko ★美しいハタヨガ St	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
11:35			Shiori/Ayumi アシュタンガヨガ ★ビギナー St	13:15~ Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想 太秦クラス 太秦St/On		12:30 ?	Noriko ★アシュタンガヨガ St/On
13:05		13:10~Ayumi ★リラックス& リフレッシュヨガ St/On				11:00 ?	Ayumi ★リラックス&リフレッシュ On
13:10	Shiori/Ayumi ★ヒーリングヨガ St/On					12:30 ?	
14:40						12:45 ?	Noriko ★初めてのフル 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		14:15 ?	第2,4 代講Kaori ★美しいハタヨガ St/On
18:15						14:30 ?	
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	Noriko ★アシュタンガヨガ St/On	Kaori ★ヒーリングヨガ St/On	Kaori ★女性のための 男性のためのハタヨガ St/On	16:00 ?	
20:00							

* ムーンスデー : 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

