



KYOTO YOGA

Online & Studio

Class information

2023年1・2・3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お楽しみでき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。

1/4~

● 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。



* 2023年 今年も温かく楽しい時間を一緒にしましょう！

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	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		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 フルブライマリー 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 フルブライマリー 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	8:00~経験者限定 On		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	9:15	Noriko *ハタヨガ&瞑想 St/On	9:00~ Yuka *朝ヨガ アシタガ On/St
10:30						10:45		
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 *リラククス& リフレッシュヨガ St/On	10:30~Yoko.A *ハタヨガ&瞑想 St/On	9:15	第1,3,5 Kumiko.N *ハタヨガ&瞑想 On	第1,3 Yoko.A *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 St/On	Shiori/Mayumi *女性のための 男性のためのハタヨガ 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						10:45		
13:05	Shiori/Ayumi *ヒーリングヨガ St/On	13:10~Ayumi *リラククス& リフレッシュヨガ St/On	Shiori/Ayumi アシュタンガヨガ *ビギナー St	13:15~ Yoko.A *ハタヨガ&瞑想 太秦クラス 太秦St/On		11:00	Noriko *アシュタンガヨガ St/On	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
13:10						11:00	Ayumi *リラククス&リフレッシュ On	
14:40						12:30		
16:45			Noriko *ハタヨガ&瞑想 St/On			12:45	各種イベント 特別クラスは ホームページ 予約フォーム にて ご確認ください	Noriko *初めてのフル St/On
18:15				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
18:30	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	14:30		第1,3 イベント・ 不定期特別クラス St/On
20:00						14:30		

* ムーンスデー : 1/7(土)○, 1/22(日)●, 2/6(月)○, 2/20(月)●, 3/7(火)○, 3/22(水)● ← 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。

■ リラククス&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

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

京都ヨガ

IYC京都

International Yoga Center Kyoto

