



KYOTO YOGA

Online & Studio

Class information

2023年4・5・6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。

4/1~

● 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。
- 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。(マスク着用は個人の判断が基本となりました)



*New(月火水金)13:15~ やさしい75分クラス開講！初めての方もどうぞご参加ください。

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 ■

(イエロー 75分クラス)

時間	月 (Mon)	火 (Tue)	水 (Wed)	木 (Thu)	金 (Fri)	時間	土 (Sat)	日 (Sun)
5:00	7:00~ Yoko.A	7:00~Yoko.A	7:00~ Yoko.A	7:00~ Yoko.A	7:00~ Yoko.A	7:15	各イベントは 予約フォームを ご確認ください	Yoko.A
7:00	アシュタンガヨガ	第1マイソール St	アシュタンガヨガ	アシュタンガヨガ	アシュタンガヨガ	8:45		
8:00	マイソール Studio	8:00~経験者限定 On	マイソール Studio	マイソール Studio	マイソール Studio	9:15	Noriko	フルプライマリー
9:00	8:00~経験者限定 On	第2,3,4,5 5:00~ フルプライマリーOn	8:00~経験者 On	8:00~経験者 On	8:00~経験者 On	10:45	★ハタヨガ&瞑想 Studio/On	Studio/On
9:00			NewYoko.Ume		NewYoko.Ume	9:15	★ハタヨガ&瞑想 Studio/On	9:00~ Yuka
10:30			★ハタヨガ&瞑想 Online		★初めての アシュタンガヨガ Online	10:45	第1,3,5 Kumiko.N	朝ヨガ アシュタンガ Studio
10:00	Ayumi	Satoko	Yoko.A	Ayumi	10:30~Yoko.A	9:15	★ハタヨガ&瞑想 Online	第1,3 Yoko.A
11:30	アシュタンガヨガ ★ビギナー Studio/On	★ビギナー 又は美しいハタヨガ Studio/On	1,3,5 初めてマイソール 第2,4 ★呼吸&瞑想 Studio/On	★リラックス& リフレッシュヨガ Studio/On	★ハタヨガ&瞑想 Studio/On	10:45		★呼吸&瞑想 Studio/On
11:35	Yoko.A	第1,3,5 Satoko	Yoko.A	Shiori/Mayumi		9:15		第2,4,5 Ayumi
13:05	★ハタヨガ&瞑想 銀閣寺合同 五条Studio/On	★ヒーリングヨガ Studio/On	★ハタヨガ&瞑想 Studio/On	★女性のための 男性のためのハタヨガ Studio		10:45		★女性・男性のためのヨガ Online
13:15	New	NewAyumi	New	13:15~ Yoko.A	New	11:00	Noriko	Yoko.A
14:30	Shiori/Yoshiko	★リラックス& リフレッシュヨガ Studio/On 75	Shiori/Ayumi	★ハタヨガ&瞑想 太秦クラス 太秦Studio/On	★美しいハタヨガ Studio 75	12:30	★アシュタンガヨガ Studio/On	★ハタヨガ&瞑想 Studio/On
15:00	★ヒーリング/女性ヨガ Studio 75		★初めてアシュタンガ Studio 75		12:30~ Reiko	11:00	Ayumi	第2,4 Yoko.Ume
16:45			16:45~Noriko		★太秦クラス 太秦Studio/On	12:30	★リラックス&リフレッシュ Online	★ハタヨガ&瞑想 Online
18:30			★ハタヨガ&瞑想 Studio/On		New 月1回 第1 15:00~ Yoko.A	12:45	第3 Yoko.A	第2,4 Yoko.A
18:30	Ayumi	Kaori	Noriko	Kaori	★呼吸&瞑想 Studio/On 75	14:15	ハタヨガ&瞑想 特別講座	★初めてアシュタンガ Studio/On 75
20:00	★女性のための 男性のためのハタヨガ Studio/On	★美しいハタヨガ Studio/On	★アシュタンガヨガ Studio/On	★ヒーリングヨガ Studio/On		14:30	初級 13:00~4時間 中級 17:30~2時間 Online	第2,4 Kaori
						14:00		★美しいハタヨガ Studio/On
						14:30		
						16:00		

*ムーンデイ休講：4/6(木)○,4/20(木)● ←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。

■ 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、心と体を癒めます。

■ 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。

クラス参加料 (税込)

初回 90分 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)

New ○1回券 : オンライン・スタジオ 75分 1,650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/>

京都ヨガ

IYC京都
International Yoga Center Kyoto

