



KYOTO YOGA

Online & Studio

Class information

New 2023年5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。

5/1~

● 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)

【入会特典5/31迄】*価格改定のお知らせ 6月1日より参加料を改定します。詳細はホームページをご確認ください。



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 ■

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		アシュタンガヨガ
7:30		7:30~経験者限定 On					フルプライマリー On	
8:00	マイソール Studio	マイソール Studio	マイソール Studio	マイソール Studio	マイソール Studio	9:15	Noriko	9:00~Yuka
9:00	8:00~経験者限定 On	8:00~経験者限定 On	8:00~経験者 Online	8:00~経験者 Online	8:00~経験者 Online	10:45	★ハタヨガ&瞑想	朝ヨガ
9:00		New 月1回 6/6~	Yoko.Ume		Yoko.Ume	10:45	Studio/Online	アシュタンガヨガ
10:30		9:00~Yoko.A	★ハタヨガ&瞑想		★初めての	9:15	★ハタヨガ&瞑想	Studio
10:00		★こころのヨガ特別	Online		アシュタンガヨガ	10:45	Studio/Online	★呼吸&瞑想
10:00	Ayumi	Satoko	Yoko.A	Ayumi	10:30~Yoko.A	9:15	第1,3,5 Kumiko.N	第1,3 Yoko.A
11:30	アシュタンガヨガ	★ビギナー	1,3,5 初めてマイソール	★リラククス&	★ハタヨガ&瞑想	10:45	★ハタヨガ&瞑想	★呼吸&瞑想
11:35	Studio/Online	又は美しいハタヨガ	第2,4 ★呼吸&瞑想	リフレッシュヨガ	Studio/Online	9:15	Online	Studio/Online
13:30	Yoko.A	第1,3,5 Satoko	Yoko.A	Shiori/Mayumi	12:30~Reiko	10:45	10:00~第2,4 Ayumi	第2,4,5 Ayumi
13:05	★ハタヨガ&瞑想	★ヒーリングヨガ	★ハタヨガ&瞑想	★女性のための	★美しいハタヨガ	11:00	★リラククス&	★女性のための
13:10	銀閣寺合同	Studio/Online	Studio/Online	男性のためのハタヨガ	Studio	10:45	リフレッシュヨガ	男性のためのハタヨガ
14:40	五条Studio/On	Studio/Online	Studio/Online	Studio		11:00	Online	Online
16:45	第2,4 Yoshiko	Ayumi	Shiori/Ayumi	Shiori/Mayumi		12:30	Noriko	Yoko.A
18:15	★ヒーリングヨガ又は	★リラククス&	★初めての	★初めての		11:00	★アシュタンガヨガ	★ハタヨガ&瞑想
18:30	女性のためのヨガ	リフレッシュヨガ	アシュタンガヨガ	アシュタンガヨガ		12:30	Studio/Online	Studio/Online
20:00	Studio	Studio/Online	Studio	Studio		11:00		第2,4 Yoko.Ume
		[特別] 第2,4 11:00~	16:45~Noriko	[特別] 13:15~		12:30		★ハタヨガ&瞑想
		Yoko.A	★ハタヨガ&瞑想	Yoko.A		12:45	第3 Yoko.A	Online
		★ゆっくりハタヨガ	Studio/Online	★ハタヨガ&瞑想		14:30	ハタヨガ&瞑想	第2,4 Yoko.A
		平安神宮Studio/On		太素Studio/Online		14:30	特別講座	アシュタンガヨガ
							中級 13:30~2時間	New★ビギナー
							Online	Studio/Online

*ムーンデイ休講：平日早朝5:00~、7:00~、7:30~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。

● 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。

● こころのヨガ New(60分)

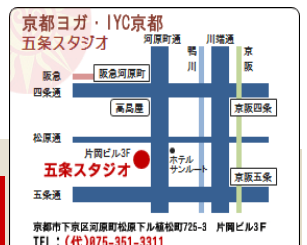
やさしい呼吸とヨガのお話しの時間。初めての方もどうぞ。

クラス参加料 (税込)90,75,60分共通 **初回 2,200円**

- 1回：オンライン 2,200円 *5月31日まで
- 1回：スタジオ 3,300円
- プラン会員特別one 1回：2,200円

● 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 7,700円
- 月8回：オンライン・スタジオ 13,200円
- 月16回：オンライン・スタジオ 26,400円



京都ヨガ・IYC京都
五条スタジオ
京都市下京区河原町通松原下ル植松町725-3 片岡ビル3F
TEL : (代)075-351-3311

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 : kyotoyoga@yahoo.co.jp / URL : http://kyotoyogaiyckyo.com/

京都ヨガ

IYC京都
International Yoga Center KyotoKYOTO YOGA
心から健康に 京都ヨガ