



KYOTO YOGA

Online & Studio

Class information

New 2023年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。

6/1~

● 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。

*6月21日(水)京都ヨガ サンクスデー開講！ 新クラス、イベント、会員特典があります。詳細はHPで確認ください。



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	第2,3,4,5 5:00~	アシュタンガヨガ	アシュタンガヨガ	アシュタンガヨガ	9:15	Noriko	フルブライマリー
8:00	マイソール Studio	フルブライマリー On	マイソール Studio	マイソール Studio	マイソール Studio	8:45	★ハタヨガ&瞑想	Studio/Online
9:00	8:00~経験者限定 On	New 1月1回 第1火	Yoko.Ume	8:00~経験者 Online	8:00~経験者 Online	9:15	★初めての	9:00~Yuka
9:00		9:00~Yoko.A	★ハタヨガ&瞑想	8:00~経験者 Online	8:00~経験者 Online	10:45	アシュタンガヨガ	朝ヨガ
10:30		★こころのヨガ特別	Online	8:00~経験者 Online	8:00~経験者 Online	9:15	Studio/Online	アシュタンガヨガ
10:00	Ayumi	Satoko	Yoko.A	Ayumi	10:30~Yoko.A	9:15	★ハタヨガ&瞑想	Studio
10:00	アシュタンガヨガ	★ビギナー	1,3,5 初めてマイソール	★リラックス&	★ハタヨガ&瞑想	10:45	★ハタヨガ&瞑想	★呼吸&瞑想
11:30	★ビギナー	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	10:45	Online	★呼吸&瞑想
11:30	Studio/Online	Studio/Online	Studio/Online	Studio/Online	Studio/Online	9:15		Studio/Online
11:35	Yoko.A	第1,3,5 Satoko	Yoko.A	Shiori/Mayumi	12:30~Reiko	10:45		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	Noriko	★女性のための
13:05	銀閣寺合同	Studio/Online	Studio/Online	男性のためのハタヨガ	Studio	10:45	★アシュタンガヨガ	男性のためのハタヨガ
13:10	五条Studio/On	Studio/Online	Studio/Online	Studio	Studio	11:00	★アシュタンガヨガ	Online
13:10	第2,4 Yoshiko	Ayumi	Shiori/Ayumi	Shiori/Mayumi	12:30~Yoko.Ume	11:00	★アシュタンガヨガ	Yoko.A
13:10	★ヒーリングヨガ又は	★リラックス&	★初めての	★初めての	アシュタンガヨガ	12:30	Studio/Online	★ハタヨガ&瞑想
14:40	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	★初めてハーフ	11:00	Ayumi	Yoko.Ume
14:40	Studio	Studio/Online	Studio	Studio	NewOnline	12:30	★リラックス&	★ハタヨガ&瞑想
16:45		[特別] 第2,4 11:00~	16:45~Noriko	[特別] 13:15~	15:00~ Yoko.A	11:00	★リラックス&	Online
16:45		Yoko.A	★ゆっくりハタヨガ	★ハタヨガ&瞑想	30分ヨガトレ	12:30	リフレッシュヨガ	Online
18:15		平安神宮Studio/On	★ハタヨガ&瞑想	太秦Studio/Online	自カベースのヨガボディ	12:30	Online	★ハタヨガ&瞑想
18:15		Studio/Online	Studio/Online	Studio/Online	Studio/Online	12:45	第3 Yoko.A	Kaori/Shiori
18:30	Ayumi	Kaori	Noriko	Kaori	Kaori	14:30	ハタヨガ&瞑想	アシュタンガヨガ
18:30	★女性のための	★美しいハタヨガ	★アシュタンガヨガ	★ヒーリングヨガ	★女性のための		特別講座	New★ビギナー
20:00	男性のためのハタヨガ	Studio/Online	Studio/Online	Studio/Online	男性のためのハタヨガ		中級 13:30~2時間	Studio/Online
20:00	Studio/Online	Studio/Online	Studio/Online	Studio/Online	Studio/Online		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。

● 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 2,750円

● 30分ヨガトレ ● 1回: オンライン・スタジオ 1,320円 ● 月2回: 2,200円他

● 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 11,000円

○月8回: オンライン・スタジオ 19,360円

○月16回: オンライン・スタジオ 35,200円

○プラン会員特別one 1回: 2,420円

● 1回: オンライン 2,750円

● 1回: スタジオ 3,850円

● チケット: 購入日より30日間有効

○早朝マイソール16: オンライン・スタジオ 28,160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



KYOTO YOGA

心から健康に 京都ヨガ

京都市下京区河原町松原下ル植松町725-3 片岡ビル304
TEL : (代)075-351-3311

