

KYOTO YOGA Online & Studio Class information 2025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。

New「プライベートレッスン60分」予約受付中!

4/1~

● ヨガクラスを受ける、準備する。

- 【予約制】【一部当日受付クラス】：ご予約は「予約フォーム」「電話」「メール」にてお申込みください。
- 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。



●「当日受付クラス」マークのクラスは予約なしでも参加できます。

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 ■

当日 *当日受付(スタジオ)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		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	休講等はHP又は 予約フォームを ご確認ください	アシュタンガヨガ フルプライマリー St/On
7:30	マイソール St	7:30~経験者 On	マイソール St	マイソール St	マイソール St	9:15	当日 Noriko	9:00~Yuka 朝ヨガ アシュタンガヨガ St
8:00	8:00~経験者 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	9:15	★ハタヨガ&瞑想	
9:00		月1回 第1火 9:00~Yoko.A ★こころのヨガ特別 St/On 60	9:00~Yoko.Ume ★ハタヨガ&瞑想 On-line Oniy		10:00~Yoko.Ume *アシュタンガヨガ またはハタヨガ On-line Oniy	10:45	St/On	
10:30				当日 Mayumi/Sayuri ★リラックス& リフレッシュヨガ St	当日 10:30~Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想 St/On	9:15	第1,3 Kumiko.N ★ハタヨガ&瞑想	
10:00	当日 第2,4,5 Shiori アシュタンガヨガ ★ビギナー St/On	当日 Satoko ★ビギナー 又は美しいハタヨガ St/On	当日 Yoko.A 1,3,5 初めてマイソール 第2,4 ★呼吸&瞑想 St/On	当日 Shiori/Mayumi ★女性のための 男性のためのハタヨガ St	当日 12:45~Reiko ★美しいハタヨガ 5/1~ New St	10:45	On-line Oniy	当日 Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想/ 呼吸&瞑想/女性ヨガ他 St/On
11:30	当日 Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想 銀閣寺合同(時間変更有) 五条St/On	当日 第1,3,5 Satoko ★ヒーリングヨガ St/On	当日 Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想 St/On	当日 Shiori/Mayumi ★初めての ★アシュタンガヨガ St		11:00	★アシュタンガヨガ St/On	
13:05		[特別] 第2,4 11:00~ Yoko.A ★ゆっくりハタヨガ 平安神宮St/On	当日 Shiori 第1,3,5 ★初めての ★アシュタンガヨガ St	当日 Shiori/Mayumi ★初めての ★アシュタンガヨガ St		12:30	第2/第3 Yoko.A 新ハタヨガ勉強会 13:00~4時間(要予約) 要予約 On	第1,2,4,5 Yoko.U ★ハタヨガ&瞑想 On-line Oniy
13:10	当日 第2,4 Yoshiko ★ヒーリングヨガ又は 女性のためのヨガ St			[特別] 13:15~ Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想 太秦St/On	18:30~Yoko.A ★新ヨガトレ90 要予約 St/On	11:00		当日 第1,3,5 Shiori アシュタンガヨガ ★ビギナー St/On
14:40	15:00~ PRIVATE LESSON コンディショニングヨガ 要予約 St 60		16:45~Noriko ★ハタヨガ&瞑想 St/On		20:15~Yoko.A ★イブニングヨガ New St/On	12:30		第2,4 Kaori アシュタンガヨガ ★ビギナー New On-line Oniy
16:45						12:45		
18:15	月1回 第1 Yoko.A ★呼吸&瞑想		Noriko ★アシュタンガヨガ St/On	Kaori ★ヒーリングヨガ New On-line Oniy		14:15		
18:30						12:45		
20:00	New On-line Oniy					14:15		

*ムーンデイ休講：4/13(日)○,4/28(月)●,5/13(火)○,5/27(火)●,6/11(水)○,6/25(水)● *平日am5:00~9:00のクラスはムーンデイはお休みです。

● 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。

● こころのヨガ(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。

● 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のためのやさしいクラスです。

● イブニングヨガ(75分)

1週間のリズムを整えて元気な自分を取り戻す嬉しいひととき。

● 新ヨガトレ90 マンツーマンの特別クラス。

自分ペースのボディメイクプログラム(90分)

● 美しく健康な体を求めて楽しいヨガの練習を計画しましょう。

参加料 (税込)90,75,60分

予約初回 2,750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

一般当日 3,850円

月額プラン会員当日 2,750円

● ヨガトレ90 ● マンツーマンクラス 初回 1回：オンライン・スタジオ 5,500円

● 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

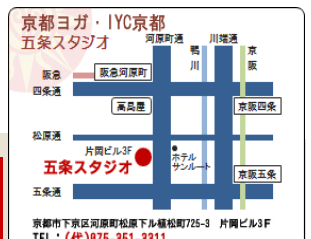
京都ヨガ・IYC京都 五条ラヴィスタスタジオ

京都市下京区河原町通松原下ル榎松町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)

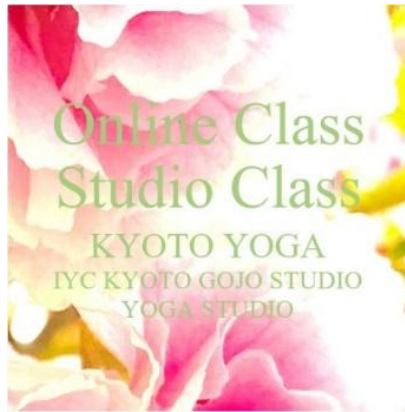
TEL : 075-351-3311

E-mail : kyotoiyc@yahoo.co.jp / URL : http://kyotoyogaiykyoto.com/



■ ヨガを始める、楽しむ、学ぶ ■

始めたばかりの方も本格的に学びたい方も
みんなで楽しめるヨガのスタジオ



贅沢な至福の時間 ラヴィスタ

心もからだも元気に過ごす毎日のために

ヨガの練習は、呼吸やポーズをゆっくり練習する中で、
からだや気持ちを内側から無理なく整えていきます。

どなたでも始めやすい

温かく穏やかな時間をご一緒しましょう。

毎日の通常クラス、特別クラスなど

安心して参加いただける楽しいレッスンを開講しています。

New Class Start

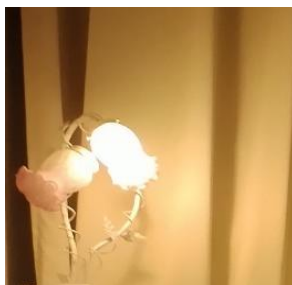
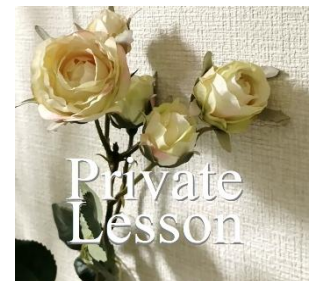
●Private Lesson 60

「コンディショニングヨガ」クラス

(月)15:00~16:00 [完全予約制] 講師：Yoko.A

60分 スタジオ：11,000円~

- ひとりだけのプライベートレッスンが始まりました。
美しく健康な体と心のための贅沢な至福の時間です。
緩やかなアサナと深い呼吸の練習と、プレッシャーポイントを温める、
グループスマッサージ(手圧)など、穏やかな刺激がやさしく整えていきます。



●Group Lesson 75

「金曜日のイブニングヨガ」クラス

(金)20:15~21:30 [予約制] 講師：Yoko.A

75分 スタジオ：3,850円 オンライン：2,750円 又は月額プラン

- 1週間のリズムを整えて元気な自分を取り戻すひとときです。
女性も男性もOK! 嬉しい時間をご一緒しましょう。

●NEWS●

- 新かんたんヨガトレーニング90 New
- 自分ペースのヨガボディ90 New
- 癒しのプライベートレッスン
- 当日受付(スタジオ)クラス
- 美しい健康な体作りを始めましょう。
運動が苦手な方も年齢に関係なく
どなたでも始めやすいレッスンです。

●京都ヨガ・IYC京都●

京都を中心に各地で30年を超えて、
どなたでも元気にヨガを始め、長く続け
られる様に丁寧に指導しています。

各種ヨガクラスや、ワークショップ、
指導者養成コース、ヨガを学べる座学、
トレーニングなど多彩なレッスンを開講。
心温まるスタジオで京都ヨガらしい
素晴らしいクラスをご体験ください。



京都ヨガ

IYC 京都
International Yoga Center Kyoto



京都ヨガ・IYC京都
五条ラヴィスタスタジオ

TEL:075-351-3311

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

KYOTO YOGA IYC KYOTO
GOJO RAVISTA STUDIO

E-MAIL:kyotoiyc@yahoo.co.jp

入会特典
初回1クラス
2,750円
レンタルマット
無料貸し出し中

五条Ravista

太秦

銀閣寺

平安神宮

円町

亀岡

草津

神戸

佐賀神埼