

# KYOTO YOGA

# Online & Studio

## Class information

### 2025年10,11,12月



#### ●ヨガを始める、楽しむ、学ぶ。

New「プライベートレッスン60分」予約受付中！

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。

しっかりと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。

10/1~



#### ●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 \* 当日受付(スタジオ)クラス

時間	月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	土 Sat.	日 Sun.
5:00	7:30~Yoko.A	7:30~Yoko.A 第1 マイソール St 7:30~経験者 On	7:30~Yoko.A マイソール St 8:00~経験者 On	7:30~Yoko.A マイソール St 8:00~経験者 On	7:30~Yoko.A マイソール St 8:00~経験者 On	7:15 ~ 8:45 ~ 9:15 ~ 10:45 ~ 11:00 ~ 12:30 ~ 12:45 ~ 14:15 ~	Yoko.A アシュタンガヨガ フルブライマー St/On
7:30							
8:00	アシュタンガヨガ マイソール St 8:00~経験者 On						
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				
10:00		10:00~Yoko.Ume ★ハタヨガ&瞑想 またはハタヨガ On-line					
10:30							
11:00	当 第2,4,5 Shiori 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	当 Yoko.A 1,2,5 初めてマイソール 第3,4 ★呼吸&瞑想 NewSt/On	当 Mayumi/Sayuri ★リラックス& リフレッシュヨガ St	10:00~Yoko.Ume ★ハタヨガ&瞑想 またはハタヨガ On-line	当 Noriko ★ハタヨガ&瞑想 St/On	9:00~Yuka 朝ヨガ アシュタンガヨガ St
11:30							
11:35	当 Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想 銀閣寺合同(時間変更有) 五条St/On	第1,3,5 Satoko ★ヒーリングヨガ St/On	当 Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想 St/On	当 Shiori/Mayumi ★女性のための 男性のためのハタヨガ St	当 10:00~Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想 NewSt/On	当 Noriko ★アシュタンガヨガ St/On	当 Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想/ 呼吸&瞑想/女性ヨガ他 St/On
12:00							
12:30							
13:00	当 第2,4 Yoshiko ★ヒーリングヨガ又は 女性のためのヨガ St	第2,4 Yoshiko ★ゆっくりハタヨガ 平安神宮St/On	当 Shiori ★初めての ★アシュタンガヨガ St	当 Shiori/Mayumi ★初めての ★アシュタンガヨガ St	当 11:35~Reiko ★美しいハタヨガ NewSt	当 Reiko ★美しいハタヨガ NewSt	第1,2,4,5 Yoko.U ★ハタヨガ&瞑想 On-line
13:30							
13:45	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	[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	第2/第3 Yoko.A 新ハタヨガ勉強会 要予約 On	当 第1,3,5 Shiori アシュタンガヨガ ★ビギナー St/On
14:00							
14:30							
15:00							
15:45							
16:15							
16:45							
17:15							
17:45							
18:15	月1回 第1 Yoko.A ★呼吸&瞑想 On-line		Noriko ★アシュタンガヨガ St/On	Kaori ★ヒーリングヨガ On-line	20:15~Yoko.A ★イブニングヨガ St/On	第2,4 Kaori アシュタンガヨガ ★ビギナー On-line	
18:45							
19:15							
19:45							
20:00							

\*ムーンデイ休講：10/7(火)○,10/21(火)●,11/5(水)○,11/20(木)●,12/5(金)○,12/20(土)● \*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とリフレッシュ。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)

心と体を癒すゆっく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。

参考料 (税込)90,75,60分

予約初回 2,750円

●1回：オンライン 2,750円

一般当日 3,850円

●1回：スタジオ 3,850円

月額プラン会員当日 2,750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

●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  
五条スタジオ

阪急河原町駅

高島屋

川端通

京阪三条

三条通

松原通

片西ビル3F

五条スタジオ

●ホテルサンルート

三条通

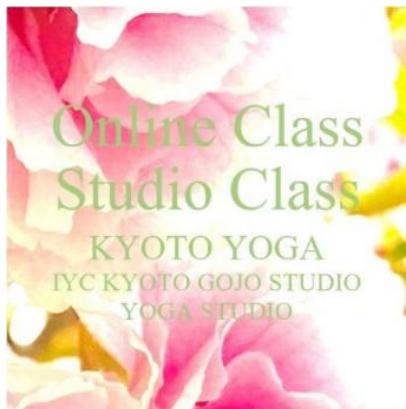
京阪五条

三条通

京阪三条

## ■ 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

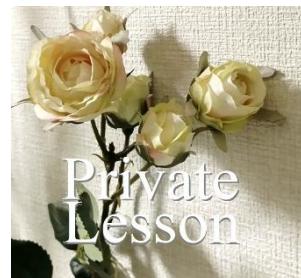
(月)15:00~16:00 [完全予約制] 講師: Yoko.A

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、  
グーブレスマッサージ(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  
五条ラヴィスタスタジオ

TEL:075-351-3311

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

KYOTO YOGA IYC KYOTO  
GOJO RAVISTA STUDIO

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