

KYOTO YOGA Online & Studio

Class information

2026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。

● 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。

New「プライベートレッスン60分」予約受付中!

4/1~



● 「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。*当日3,850円プラン会員特別当日2,750円

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	7:30~Yoko.A	7:30~Yoko.A	7:30~Yoko.A	7:30~Yoko.A	7:30~Yoko.A	7:15		Yoko.A
7:30	アシュタンガヨガ	第1 マイソールSt/On	Kumiko.N/Noriko	アシュタンガヨガ	アシュタンガヨガ	8:00	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
8:00	マイソール St	第2,3,4,5 5:00~ Yoko.A/Yoko.U	アシュタンガヨガ マイソール St	マイソール St	マイソール St	8:45		フルプライマリー St/On
9:30	8:00~経験者 On	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	当日 Noriko	9:00~Yuka 朝ヨガ
9:00		9:00~ Yoko.A 月1回 第1火	9:00~Yoko.U		10:00~Yoko.U	10:45	*ハタヨガ&瞑想 St/On	アシュタンガヨガ St
10:30	当日	★こころのヨガ特別 St/On 60	On-line		*アシュタンガヨガ またはハタヨガ On-line	11:00	当日 Noriko	当日 Yoko.A
10:00	Yoko.A/Kumiko.N	Satoko	Yoko.A/Kumiko.N	当日 Mayumi/Sayuri	当日 10:00~	11:00	*アシュタンガヨガ St/On	*ハタヨガ&瞑想/ 呼吸&瞑想/女性ヨガ他 St/On
11:30	アシュタンガヨガ 第2,4,5 ★ビギナー St/On	★ビギナー または美しいハタヨガ St/On	Noriko★マイソール 第3,4 ★呼吸&瞑想 St/On	★リラクセス& リフレッシュヨガ St	★ハタヨガ&瞑想 St/On	12:30		第1,2,4,5 Yoko.U
11:35	当日 Yoko.A	第1,3,5 Satoko	当日 Yoko.A/Kayo	Mayumi/Sayuri	当日 12:00~	11:00		★ハタヨガ&瞑想 On-line
13:05	*ハタヨガ&瞑想 毎週11:35~銀閣寺合同 五条St/On	★ヒーリングヨガ St/On	★ハタヨガ&瞑想 St/On	第1,3,5★美しいヨガ 第2,4★女性ヨガ St	Reiko	12:30	月1回 Yoko.A	第1,3,5 Shiori
13:10	第2,4 Yoshiko	[特別] 第2,4 11:00~ Yoko.A	Shiori	第2,4 Mayumi	★美しいハタヨガ St	13:00	新ハタヨガ勉強会	アシュタンガヨガ 13:00~★ビギナー St
14:40	★ヒーリングヨガ又は 女性のためのヨガ St	★ゆっくりハタヨガ 平安神宮クラスSt	第1,3,5 ★初めての ★アシュタンガヨガ St	★初めての ★アシュタンガヨガ St		14:30	13:00~ 4時間(要予約) 要予約 On	第2,4 Kaori
16:45				[特別] 13:15~Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想 太秦クラスSt/On		12:45		アシュタンガヨガ 12:45~★ビギナー On-line
18:15				18:30~Kaori ★ヒーリングヨガ On-line		14:15		
18:30	Yoko.A		Yoko.A	20:00~Yoko.U	20:00~			
20:00	★呼吸&瞑想 On-line		★女性のための 男性のためのハタヨガ On-line	★ハタヨガ&瞑想 On-line	第1,3,4,5 Yoko.A 第2 Reiko			
					★イブニングヨガ St/On 75			

*ムーンデイ休講：4/2(木)○,4/17(金)●,6/15(月)●,6/30(火)○ *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 ●銀閣寺クラス：月2回 5,500円

○早朝マイソール16：オンライン・スタジオ 28,160円

※月額プラン参加料：クレジットカード毎月1日引き落とし、または当月の最初の受講時に現金にてお支払いください。

●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

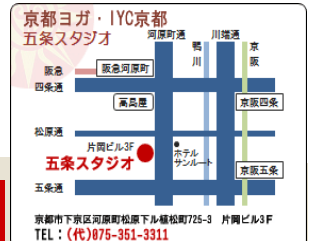
●新月額プラン：1ヶ月有効 (1日~末日)

○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

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

京都ヨガ

IYC 京都
International Yoga Center Kyoto

KYOTO YOGA
心から健康に 京都ヨガ

■ 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。

Event

●初めてのヨガ体験・特別相談会

毎月開講

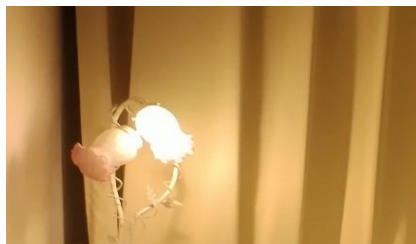
(金)10:00~11:30 [予約・当日] 講師：Yoko.A

90分 スタジオ/オンライン：2,7500円

●やさしくしっかり体を動かしてみよう。

* ヨガを始める前の準備や、練習のポイントなどをゆっくり説明しながら
クラスを行ないます。

* 初めてヨガを練習する方、年齢や性別にも関係なくご参加ください。



●Group Lesson 75

「金曜日のイブニングヨガ」クラス

(金)20:00~21:15 [予約制] 講師：第1,3,4,5 Yoko.A 第2 Reiko

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●

- 初めてのヨガ体験相談会
- 美しいハタヨガ特別クラス
- ヨガ指導者養成コース
- 新ハタヨガ勉強会 (オンライン)
- 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://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