

## 特別追加クラス

2008年7月分

\*ワークショップ開催の為、7月分を変更しましたのでご確認ください。

7/4変更

Moonday

7/18(金),8/1(金),8/17(日),8/31(日),9/15(月),9/29(月) 早朝クラスはお休みです

新毎週クラス

7/4(金) ~	12:30-14:00	IYCキレイになるヨガ	Hiromi	スタジオ2
7/5(土) ~	10:30-12:00	IYC SLOW-FLOW ヨガ or ハーフプライマリー	Keiko.W	スタジオ2
7/7(月) ~	17:45-19:15	IYCキレイになるヨガ	Yukiko.A	スタジオ1
7/7(月) ~	19:30-21:00	アシュタンガヨガピギナー	Yukiko.A	スタジオ1

1回クラス

7/6(日)	12:45-14:15	アシュタンガヨガ入門	Yoko.A	スタジオ1
		アシュタンガヨガのスリヤナマスカラから丁寧にしっかり練習します。		
7/6(日)	14:30-16:00	はじめての瞑想	Yoko.A	スタジオ1
		ゆるやかなアサナ・呼吸と瞑想で身体や心を心を整えていきます。		
7/12(土)	14:30-16:00	初めてのフルプライマリー	Keiko.E	スタジオ2
		ハーフプライマリー以降のポーズについて説明を加えて行います。		
7/13(日)	10:00-11:15	ラジヨガ	Yumi.N	スタジオ2
	(75分)	どなたでも練習できます。ラジオ体操のように音楽に合わせて身体を動かしましょう。		
7/19(土)	12:30-13:45	子どもと一緒に 楽しいヨガ	Keiko.W	スタジオ2
	(要予約)	お子様と共に、またお一人でもご参加頂ける楽しいヨガです。		
7/19(土) ~	6:30-9:30	IYC荻窪のケイコ先生 3日間マイソールWS	Keiko(IYC荻窪)	スタジオ1
21日(月)	(要予約)	荻窪のケイコ先生のスペシャル3DAY WSです。		
7/20(日)	10:30-12:30	呼吸・バンドを意識したアシュタンガヨガピギナー	Keiko(IYC荻窪)	スタジオ1
	(要予約)	スリヤナマスカラA,Bを中心にしっかり丁寧に練習します。		
		7/19,20,21の上記クラスは要予約です。お申込みお問合せはIYC京都へご連絡下さい。		
7/27(日)	16:15-17:45	ピギナーの為のアサナ練習	Sugino	スタジオ2
		スタンディングやシットイングのポーズを説明を加えて行います。		

## 土日スケジュール

2008年7月分

IYC京都 五条スタジオ

7/9変更

7月 (土曜日)

2008/7/1 ~

時間	内容	7月5日	7月12日	7月19日	7月26日
10:30-12:00	SLOW-FLOWヨガ はじめてハーフ	はじめてハーフ Keiko.W	SLOW-FLOWヨガ Keiko.W	はじめてハーフ Keiko.W	SLOW-FLOWヨガ Keiko.W
11:00-12:30	ハタヨガ & 瞑想	Yumi.N	Keiko.E	Yumi.N	Tawori
12:45-14:15	ハーフプライマリー	Yumi.N	Keiko.E	Yumi.N	Keiko.E
14:30-16:00	キレイになるヨガ	Sugino	Keiko.W	Sugino	Sugino
16:15-17:45	ピギナー	Sugino	Keiko.W	Sugino	Sugino

7月 (日曜日)

時間	内容	7月6日	7月13日	7月20日	7月27日
7:30-9:00	フルプライマリー	Keiko.E	Yumi.N	-	Yumi.N
11:00-12:30	SLOW-FLOWヨガ	Keiko.E	Nao	Keiko.E	Yumi.N
12:45-14:15	ハタヨガ & 瞑想	Keiko.E	Nao	Nao	Tawori
14:30-16:00	ハーフプライマリー	Sugino	Sugino	Nao	Kazuho.N
16:15-17:45	キレイになるヨガ	Sugino	Sugino	Sugino	Kazuho.N
18:00-19:30	ピギナー	Sugino	Sugino	Sugino	Sugino