



IYC京都 アシュタンガヨガ特別ワークショップ

2008年7月19日、20日、21日

IYC荻窪のケイコ先生スペシャル 3Day



IYC荻窪のマイソールクラスで教えていらっしゃるとても優しく丁寧な先生です。
全く初めての方からインストラクターレベルの方までどなたでもご参加頂けます。
アシュタンガヨガを練習する上での大切なことを伝えて頂きます。是非ご参加ください。

7月19日(土) 6:30 ~ 9:30 * (A:6:30 ~ , B:7:30 ~)

6:30 ~ 9:30 マイソールスタイルクラス

普段フルプライマリークラスに参加の方、マイソールクラスにトライしてみたい方、初心者の方もご参加ください。

7月20日(日) 6:30 ~ 9:30 * (A:6:30 ~ , B:7:30 ~)

6:30 ~ 9:30 マイソールスタイルクラス

普段フルプライマリークラスに参加の方、マイソールクラスにトライしてみたい方、初心者の方もご参加ください。

7月20日(日) 10:00 ~ 12:00

10:00 ~ 12:00 呼吸とバンダを意識したアシュタンガヨガビギナー

スリヤナマスカーラA,Bを中心に、呼吸とバンダについて詳しく学びます。フルプライマリーに向けて、柔軟性と力強さを備えた体づくりをします。

7月21日(月・祝) 6:30 ~ 9:30 * (A:6:30 ~ , B:7:30 ~)

6:30 ~ 9:30 マイソールスタイルクラス

普段フルプライマリークラスに参加の方、マイソールクラスにトライしてみたい方、初心者の方もご参加ください。

場所: IYC京都 五条スタジオ

参加費: 1クラスのみ 4,000円 (又はIYC京都チケット(4.10.20回券)1回分と プラス1000円)

4クラス参加 14,000円 (又はIYC京都チケット(4.10.20回券)4回分と プラス4000円)

マイソールクラスのみ(IYC京都マイソールパスをお持ちの方) 1クラスにつき + 1,000円

お支払: 当日会場にてお支払下さい。

定員: 各クラス20名

開催地: IYC京都 五条スタジオ

お申込み・お問合せ:

IYC京都五条スタジオにて、又は、

件名に「IYC京都 荻窪ケイコ先生WS申込 + “ご希望の日にち + A又はB”」を明記の上、

お名前 ご住所 携帯電話番号、参加費 ~ を、E-mail、又はお電話にて、下記へご連絡下さい。

定員になり次第締め切りますので、お申込はお早めに!!

IYC京都 TEL:075-861-6777 /

E-mail: kyotoiyc@yahoo.co.jp

住所: 京都市下京区河原町松原下がる植松町725-3 片岡ビル3F

(阪急河原町駅より徒歩約15分、京阪五条駅より徒歩約5分、JR京都駅よりバス、タクシー10分程)