

Yoga Studio

2008年9月1日 ~

NEWスケジュール

information

IYC京都 五条スタジオ

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、みんなで楽しめるヨガのスタジオです。



IYC京都 五条スタジオ ワークショップ情報

・8/24,30,31,9/6,7 ヨガを深める20時間クラス (計20時間) 講師:Yumi.N

・9/13,14(土日) IYC荻窪ケイコ先生特別ワークショップ 講師:IYC荻窪ケイコ先生

*詳しくは、IYC京都 TEL:075-861-6777 e-mail:kyotoiyc@yahoo.co.jp までお問合せください。

インターナショナルヨガセンター京都 / www.iyc.jp内 / e-mail: kyotoiyc@yahoo.co.jp

事前の予約・お電話も必要ありません。参加したいクラスの15分くらい前に直接スタジオにお越し下さい。

TEL:075-861-6777

下記” ”印がついたクラスは初心者の方に適していますが、経験がない方も基本的に全クラス参加可能です。

動きやすい服装・タオル・ヨガマットをご持参下さい。(ヨガマットがない方は300円でレンタルできます。)

IYC京都 五条スタジオ・クラススケジュール

:スタジオ1、 :スタジオ2

2008/9/1 ~

時間	月	火	水	木	金	時間	土	日
6:30 ~ 9:00	アシュタンガヨガ マイソールスタイル	アシュタンガヨガ マイソールスタイル	アシュタンガヨガ マイソールスタイル	アシュタンガヨガ マイソールスタイル	アシュタンガヨガ マイソールスタイル	7:30 ~ 9:00		アシュタンガヨガ フルプライマリー マイソールパスは+1000円
10:30 ~ 12:00	Hiromi アシュタンガヨガ ビギナークラス	Sugino アシュタンガヨガ ハーフプライマリー	Yumi.N アシュタンガヨガ フルプライマリー	Atsuko.S アシュタンガヨガ はじめて	Yoko.A ハタヨガ&瞑想	土日のクラスは交替で担当。(土日スケジュール参照)		
12:30 ~ 14:00	Nao ハタヨガ&瞑想	Keiko.E ハタヨガ&瞑想	Yumi.N アシュタンガヨガ ビギナークラス	Kumiko.S キレイになるヨガ	Keiko.E アシュタンガヨガ はじめて	11:00 ~ 12:30	ハタヨガ&瞑想	SLOW-FLOW ヨガ
14:30 ~ 16:00	Nao アシュタンガヨガ ハーフプライマリー	Kazuyo.N アシュタンガヨガ ハーフプライマリー	Kumiko.T キレイになるヨガ	Tawori アシュタンガヨガ ハーフプライマリー	Keiko.E SLOW-FLOW ヨガ	10:30 ~ 12:00	Keiko.W SLOW-FLOW ヨガ or はじめてハーフ	
17:45 ~ 19:15	Yukiko.A キレイになるヨガ	Sugino キレイになるヨガ	Nao アシュタンガヨガ ハーフプライマリー	Yumi.N キレイになるヨガ	18:00:19:30 Reiko SLOW-FLOW ヨガ	12:45 ~ 14:15	アシュタンガヨガ ハーフプライマリー	ハタヨガ&瞑想
19:30 ~ 21:00	Yukiko.A アシュタンガヨガ ビギナークラス	Sugino アシュタンガヨガ ハーフプライマリー	Nao アシュタンガヨガ ビギナークラス	Yumi.N アシュタンガヨガ ハーフプライマリー	19:45-21:15 Yumi.N アシュタンガヨガ フルプライマリー 第1週のみ夕方マイソール	14:30 ~ 16:00	キレイになるヨガ	アシュタンガヨガ ハーフプライマリー
21:15						16:15 ~ 17:45	アシュタンガヨガ ビギナークラス	アシュタンガヨガ ビギナークラス
						17:45 ~ 19:30		アシュタンガヨガ ハーフプライマリー

*今後のムーンデイ:8/31(日),9/15(月),9/29(月),10/15(水),10/29(水),11/13(木),11/28(金)(早朝クラスはお休みです)

*金曜夕方マイソールクラスについて:早朝マイソールパスはご利用になれません。先生がアジャストを始めるのは19:45からです。20:45までには(ポーズがどこまで進んでいても)バックバンド・フィニッシングを始めてください。練習は21:10までに終了し、プライマリーシリーズのみにとどめて下さい。練習時間の目安は各自90分です。

クラス参加費(税込)

(五条スタジオ・二条スタジオのみ使用できます)

・チケット:4ヶ月間有効。(無料体験はありません)

1回券:¥3,000 / 4回券:¥10,500

10回券:¥21,000 / 20回券:¥33,600

早朝マイソールパス:¥15,750

*イベント、代講、休講は、IYC京都ホームページ、又はIYC京都五条スタジオにてご確認下さい。

インターナショナルヨガセンター京都 (IYC京都)

京都市下京区河原町五条上ル西側 片岡ビル3F

(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 : 075-861-6777 / FAX : 075-861-6410

E-mail : kyotoiyc@yahoo.co.jp / URL : <http://iycyoto.blog108.fc2.com/>

