



2020

年末新春スペシャルクラス

*京都ヨガ 五条、RAVISTA 二条スタジオの通常クラスは、12/29(日)~1/3(金)の間、年末年始休みです。

今年も一年の皆様の健康を願って、4日間の年末新春特別クラスを行います。

年末やお正月も練習したい方はふるってご参加下さい。

当日： 予約は必要ありませんので、通常クラスと同じように直接レッスンにお越し下さい。
 場所： 京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオ
 料金： 京都ヨガ・IYC京都のチケット・月謝又は3,300円(初回体験2,200円)。
 *下記クラス以外は全てお休みです。



☆年末新春スペシャルクラス☆

■ 12/29(日)

9:00~10:30 年末 朝ヨガ アシュタンガヨガクラス Yuka

アシュタンガヨガのスリヤナマスカラからナヴァアサナまでガイドに合わせて練習。

11:00~12:30 年末 ハタヨガ&瞑想クラス Noriko

自分のからだの状態を見ながらポーズを一つずつ楽しく丁寧に練習します。

12:45~14:15 年末 初めてのフルプライマリークラス Noriko

アシュタンガヨガのスリヤナマスカラからブジャビダアサナ、スプタクルマアサナ体験。

■ 12/31(火)

9:00~10:30 年末 美しいハタヨガクラス Ayumi

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。

11:00~12:30 年末 女性のためのハタヨガクラス Ayumi

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。

■ 1/2(木)

9:00~10:30 新春 初めてのフルプライマリークラス Yoko.A

アシュタンガヨガのプライマリーシリーズをゆっくりガイドに合わせて練習します。

11:15~12:45 新春 ハタヨガ&瞑想クラス Yoko.A

自分のからだの状態を見ながらポーズを一つずつ楽しく丁寧に練習します。

13:00~14:30 新春 ハーフプライマリークラス Kayo

アシュタンガヨガのスリヤナマスカラからナヴァアサナまでゆっくりガイド練習。

■ 1/3(金)

9:00~11:00 新春 初めてのマイソールクラス Yoko.A

マイソールクラスではアシュタンガヨガを自分のペースで練習します。

11:15~12:45 新春 ハタヨガ&瞑想クラス Yoko.A

自分のからだの状態を見ながらポーズを一つずつ楽しく丁寧に練習します。

13:00~14:30 新春 ハーフプライマリークラス Yuka

アシュタンガヨガのスリヤナカスカラからナヴァアサナまでとフィニッシングを練習。



京都ヨガ

京都市下京区河原町松原下る植松町725-3 片岡ビル3F

TEL:075-351-3311

URL:<http://kyotoyogaiycyoto.com/> e-mail:kyotoiyc@yahoo.co.jp

京都ヨガ



IYC京都
International Yoga Center Kyoto