

# 京都ヨガ・IYC京都

## 1月のスペシャルイベント

# アシュタンガヨガ・ハタヨガ&瞑想・ はじめてのヨガ特別クラス+相談会 2020年1月12日(日)



◆講師：アナオユウコ（京都ヨガ・IYC京都主宰）

ヨガに出会い三十数年、心と身体の健康に貢献するハタヨガ、アシュタンガヨガを伝えるべく、関西を中心に親子で活動を行う。  
(活動内容：京都ヨガ・IYC京都 各スタジオ・クラス/ヨガ道/各指導者養成コース/大学ゼミ、中学校・保育園PTA等でのクラス開催他)

「アシュタンガヨガ」「ハタヨガ&瞑想」「はじめてのヨガ特別クラス+相談会」開催。  
ヨガが初めての方、始めたばかりの方にも、普段から練習している方、指導している方にも、  
身体や心を元気にするための分かりやすい楽しい特別クラスを行ないます。

## 1/12 (日) アシュタンガヨガ早朝フルプライマリー 特別クラス

■ 7:30~9:00

- \* アシュタンガヨガのプライマリーシリーズを、分かりやすい丁寧なガイドに合わせて練習します。
- \* 体の固い方も普段からヨガを練習している方も、自分のできる範囲で一緒に練習しましょう。

## 1/12 (日) ハタヨガ&瞑想 特別クラス (はじめてのヨガ)

初めての方  
2,200円

■ 11:00~12:30

- \* ヨガの基本的なポーズや呼吸を練習し、体に対する意識を高めていくクラスです。
- \* 心や体を内側からリラックスさせていきましょう。
- \* ゆっくりと丁寧な指導で、初心者の方にも、より深く学びたい、伝えたいという方にも最適です。

- ◆参加費： 1クラス 初回体験2,200円（通常3,300円） 又は各月謝・チケット
- ◆開催地： 京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオ
- ◆ご予約・お問合せ：下記、京都ヨガまでご連絡下さい。

## 京都ヨガ・IYC京都

TEL : 075-351-3311

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)

