

# Yoga Studio

information

2020年4・5・6月

## ● 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、女性も男性もみんなで楽しめるヨガのスタジオです。

京都ヨガでは、毎日の暮らしの中でヨガを続けていくための様々なクラスと、

しっかり学べるハタヨガ特別講座を毎月開講。また、各指導者養成コース、集中して学ぶ特別コースなどがあります。

ヨガに触れて、学ぶための様々な形の中から、あなたに合った素敵な時間を見つけてください。

## ● ヨガクラスを受ける、準備する

● 通常クラスは、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。

● ★印がついたクラスは初心者の方に適していますが、経験がない方でも基本的に全クラス参加できます。

● 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無料でレンタルできます。)

● 月～金の**早朝マイソールスタイルクラス**は本格的な練習方法のクラスです。ご参加は電話、メールにて事前にお申込み下さい。



### 京都ヨガ 五条スタジオ

■ クラススケジュール ■ (①:スタジオ1 ②:スタジオ2)

4/1～

時間	月	火	水	木	金	時間	土	日
7:00	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	土日スケジュール	Yoko.A
9:00	Yoko.A	Yoko.A	Yoko.A	Yoko.A	Yoko.A	9:00	をご確認ください	フルプライマリー
9:00						9:15	Noriko	Yuka
10:20						10:45	★ハタヨガ&瞑想	9:00~★朝ヨガ アシュタンガヨガ
10:30	Yoko.N アシュタンガヨガ ビギナー又はハーフ	NewYoko.A アシュタンガヨガ 月2 第1,3週 ハーフ	Yoko.A アシュタンガヨガ はじめてマイソール	NewYuuka アシュタンガヨガ はじめてハーフ	Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想	11:00	Noriko アシュタンガヨガ はじめてハーフ	Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想 第4週ハタヨガ中級WS
12:00	Ayumi ★ヒーリングヨガ又は ★らくらくシニアヨガ	NewAyumi アシュタンガヨガ ビギナー	Yuka アシュタンガヨガ はじめてハーフ	NewAyumi ★美しいハタヨガ	NewAyumi アシュタンガヨガ ビギナー	12:30		Noriko② リラク&リフレッシュ130分 又は★70-70-30分
12:30	Shiori/Ayumi ★美しいハタヨガ 又はリラク&リフレッシュ1	NewAyumi リラク&リフレッシュ130分 又は女性・男性のヨガ	NewShiori アシュタンガヨガ ビギナー		Reiko ★美しいハタヨガ 又はスローフローヨガ	12:45	Yuka アシュタンガヨガ ①はじめてフル 月1 Noriko ②★ビギナー 又は特別クラス	Noriko アシュタンガヨガ はじめてフル
14:00						14:15	特別クラス 土日スケジュール参照	特別クラス 土日スケジュール参照
14:30	<b>極上のキャンドルナイト</b> DO YOU KYOTO? デー(ライトダウン)					17:45~又は 19:30~ 新しいクラス開催中	<b>NEW!</b> 毎月16日(平日) 第4週水曜 明かりを消して癒しのヨガ	
16:00						14:30	特別クラス 土日スケジュール参照	Yuuka/Kumiko.I リラク&リフレッシュ130分 又は美しいハタヨガ
17:45	Yuuka ★美しいハタヨガ for ビギナー	Noriko ★ハタヨガ&瞑想 又はアシュタンガヨガ	NewNoriko ★ハタヨガ&瞑想	18:30~20:00 Yuuka ★美しいハタヨガ	18:30~20:00 Kaori ★女性・男性のヨガ 又は★美しいハタヨガ	16:00	特別講座(要予約) 初級 12:30~16:30 中級 17:00~19:00	New
19:30	NewYuuka アシュタンガヨガ はじめてハーフ		NewNoriko アシュタンガヨガ やさしいハーフ					
21:00								

\* ムーンデイ休講: 4/8(水)○, 4/23(木)●, 5/7(木)○ (←早朝7:00~のクラスはお休みです)

\* はじめてマイソールクラスについて: 水曜日毎週開講。途中からでもご参加頂けますが、終了時間までに練習を終えて下さい。マイソールパスはご利用になれません。

#### ■ アシュタンガヨガ

呼吸と動作を運動させながら、流れるような一連のポーズを練習していく本格的なヨガです。力強くダイナミックな練習です。

#### ■ 美しいハタヨガ~しなやかな体と心を求めて~

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運動させていきます。

#### ■ リラク&リフレッシュヨガ

体を内側から楽しくしっかりリフレッシュ。穏やかな呼吸とアサナの練習で、体や心の疲れを積極的に癒します。

#### ■ ヒーリングヨガ(簡単ヨガ)

心と体を癒すゆったりと楽しい時間です。

#### ■ SLOW-FLOWヨガ

スポーツ感覚でシンプルに身体を楽しく動かします。

#### ■ ハタヨガ&瞑想

ハタヨガの様々なポーズや呼吸を練習し、体に対する意識を高めるクラスです。初心者の方、又は講師にも最適です。

#### ■ やさしいヨガ~リラクゼーション~

ポーズを呼吸のガイドでゆっくり行い、心と体を緩めます。

#### ■ 女性のための・男性のためのハタヨガ

体や心に痛みがある時や敏感な時のためのやさしいクラスです。

#### ■ らくらくシニアヨガ

60~80歳から始めるととても穏やかなヨガの時間です。

クラス参加費(税込)

初回 2,200円

\* 五条スタジオ・ラヴィスタ二条・太秦クラス共通

\* 見学・無料体験はありません

● 月謝制: 1ヶ月間有効。

- 入会金 : 5,500円
- 月4回 : 7,700円
- 月8回 : 13,200円

● チケット: 4ヶ月間有効。

- 1回券 : 3,300円
- 10回券 : 22,000円
- 早朝マイソールパス : 16,500円
- 4回券 : 11,000円
- 17回券 : 29,900円

### 京都ヨガ 五条スタジオ

京都市下京区河原町松原下植松町725-3 片岡ビル305  
(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 : 075-351-3311

/FAX : 075-755-8877

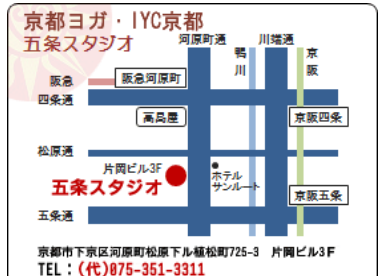
E-mail : kyotoiyc@yahoo.co.jp

/URL : http://kyotoyogaiycyoto.com/



IYC京都

International Yoga Center Kyoto



# KYOTO YOGA

あなたは心とつながっていますか？

ヨガという言葉には「つながる」という意味があります。  
どうやって心と体と自分をつないでいくのでしょうか。  
一緒に学んで行きましょう。

京都ヨガ



IYC 京都  
International Yoga Center Kyoto

KYOTO YOGA

初めての方、深く学びたい方のために

アシュタンガヨガ・ハタヨガ&瞑想  
美しいハタヨガ・やさしいヨガ〜リラクゼーション〜  
リラククス&リフレッシュヨガ・ヒーリングヨガ  
女性のための男性のためのハタヨガ・指導者養成コース  
はじめてのヨガ教室、ヨガ座学など 素敵なプログラム

初めての方限定!

入会金0円  
初回2,200円

\*レンタルマット  
無料貸し出し中



GOJO STUDIO



KYOTO YOGA

京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオ

TEL:075-351-3311

URL: [kyotoyoga.org/](http://kyotoyoga.org/) URL: [kyotoyogaiyckyoto.com/](http://kyotoyogaiyckyoto.com/)

京都市下京区河原町通松原下ル植松町725-3 片岡ビル305

五条

RAVISTA二条

銀閣寺

太秦

円町

佐賀神埼

京都ヨガ