



KYOTO YOGA Online & Studio

Class information

2024年7,8,9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「オンライン・スタジオ」のクラスを開講。
しっかり学べるハタヨガ特別講座、各指導者養成コース、集中して学ぶ特別コースなど開催しています。
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。

- 【予約制】【一部当日受付クラス】：ご予約は「予約フォーム」「電話」「メール」にてお申込みください。
- 予約フォーム：ホームページ上の【予約フォーム】から、メンバー登録してご予約ください。
- 動きやすい服装・水・タオル・ヨガマット(無料レンタル有)等をご持参ください。

7/1~



● 「当日受付クラス」マークのクラスは予約なしでも参加できます。 ● 「真夏ヨガ2024」8/4開講！

京都ヨガ 五条ラヴィスタスタジオ

(ブルー St : Studio / ピンク On : Online)

■ クラススケジュール ■

当日 * 当日受付(スタジオ)クラス

時間	月 Mon.	火 Tue.	水 Wed.	木 Thu.	金 Fri.	時間	土 Sat.	日 Sun.
5:00	7:00~Yoko.A	7:00~Yoko.A	7:00~Yoko.A	7:00~Yoko.A	7:00~Yoko.A	7:15	休講等はHP又は 予約フォームを ご確認ください	Yoko.A
7:00	アシュタンガヨガ	第1 マイソール St 7:30~経験者 On	アシュタンガヨガ	アシュタンガヨガ	アシュタンガヨガ	8:45		アシュタンガヨガ フルプライマリー St/On
7:30						9:15	当日 Noriko	9:00~Yuka 朝ヨガ アシュタンガヨガ St
8:00	マイソール St	第2,3,4,5 5:00~ フルプライマリーOn	マイソール St	マイソール St	マイソール St	10:45	★ハタヨガ&瞑想 St/On	★呼吸&瞑想 アシュタンガヨガ St
9:00		月1回 第1火 9:00~Yoko.A ★こころのヨガ特別 St/On 60	8:00~経験者 On	8:00~経験者 On	8:00~経験者 On	9:15	第1,3 Kumiko.N	第1,3 Yoko.A ★呼吸&瞑想
10:30			9:00~Yoko.Ume ★ハタヨガ&瞑想 On			10:45	★ハタヨガ&瞑想 On	★呼吸&瞑想 St/On
10:00	当日 第2,4,5 Shiori アシュタンガヨガ ★ビギナー NewSt/On	当日 Satoko ★ビギナー 又は美しいハタヨガ St/On	当日 Yoko.A 1,3,5 初めてマイソール 第2,4 ★呼吸&瞑想 St/On	当日 Mayumi/Sayuri ★リラックス& リフレッシュヨガ St	当日 10:30~Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想 St/On	11:00	当日 Noriko	当日 Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想 St/On
11:30			当日 Yoko.A	当日 Shiori/Mayumi ★女性のための 男性のためのハタヨガ St		12:30	★アシュタンガヨガ St/On	★ハタヨガ&瞑想 St/On
11:35	当日 Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想 銀閣寺合同 五条St/On	当日 第1,3,5 Satoko ★ヒーリングヨガ St/On	当日 Yoko.A	当日 Shiori/Mayumi ★初めての ★アシュタンガヨガ NewSt	当日 13:00~Yoko.A ★30分ヨガトレ 自分ベースのヨガボディ75 St/On	12:45	第2/第3 Yoko.A ハタヨガ&瞑想 特別講座(要予約) 中級 13:30~2時間 On	当日 Kaori/Shiori アシュタンガヨガ ★ビギナー St/On
13:05			当日 Shiori 第1,3,5 ★初めての ★アシュタンガヨガ NewSt	当日 Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想 太秦St/On	当日 18:30~Kaori ★女性のための 男性のためのハタヨガ St/On	14:30		15:00~ PRIVATE LESSON コンディショニングヨガ 要予約 St 60
13:10	当日 第2,4 Yoshiko ★ヒーリングヨガ又は 女性のためのヨガ St	[特別] 第2,4 11:00~ Yoko.A ★ゆっくりハタヨガ 平安神宮St/On	16:45~Noriko ★ハタヨガ&瞑想 St/On	[特別] 13:15~ Yoko.A ★ハタヨガ&瞑想 太秦St/On	当日 20:15~ Yoko.A/Kaori ★イブニングヨガ St/On	15:00		
14:40						16:00		
16:45	PRIVATE LESSON コンディショニングヨガ 要予約 St 60	PRIVATE LESSON コンディショニングヨガ 要予約 St 60						
18:15								
18:30		Kaori ★美しいハタヨガ St/On						
20:00			Noriko ★アシュタンガヨガ St/On					

*ムーンデイ休講：7/6(土)●,21(日)○,8/4(日)●,20(火)○,9/3(火)●,18(水)○ *平日am5:00~9:00のクラスはムーンデイはお休みです。

● アシュタンガヨガ

呼吸と動作を連動させながら、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連動させていきます。

● リラックス&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。

● 呼吸&瞑想 基本のアサナでゆっくり体を整えて、深い息と緩やかな時間を体験。

● こころのヨガ(60分) やさしい呼吸とヨガのお話の時間。初めての方もどうぞ。

● 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。

● 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。

● イブニングヨガ(75分)

1週間のリズムを整えて元気な自分を取り戻す嬉しいひととき。

● 自分ベースのボディメイクプログラム(75分)

美しく健康な体を求めて楽しいヨガの練習を計画しましょう。

● 30分かんたんヨガトレーニング 始めやすい楽しいヨガの時間です。

参加料 (税込)90,75,60分

● 1回：オンライン 2,750円

● 1回：スタジオ 3,850円

● チケット：購入日より30日間有効

○ 早朝マイソール16：オンライン・スタジオ 28,160円

予約初回 2,750円

一般当日 3,850円

月額プラン会員当日 2,750円

● 30分ヨガトレ ● 1回：オンライン・スタジオ 1,320円 ● 月4回：4,400円

● 新月額プラン：1ヶ月有効 (1日~末日)

○ 月4回：オンライン・スタジオ 11,000円

○ 月8回：オンライン・スタジオ 19,360円

○ 月16回：オンライン・スタジオ 35,200円

○ 月額プラン会員特別one 1回：2,420円

京都ヨガ・IYC京都 五条ラヴィスタスタジオ

京都市下京区河原町通松原下ル植松町725-3 片岡ビル304

(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

E-mail : kyotoiyc@yahoo.co.jp /URL : http://kyotoyogaiyckyo.com/

京都ヨガ



IYC京都

International Yoga Center Kyoto

KYOTO YOGA

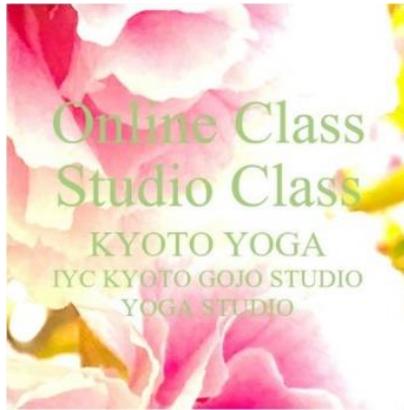
心から健康に 京都ヨガ

京都市下京区河原町通松原下ル植松町725-3 片岡ビル304
TEL : (代)075-351-3311



■ ヨガを始める、楽しむ、学ぶ ■

始めたばかりの方も本格的に学びたい方も
みんなで楽しめるヨガのスタジオ



贅沢な至福の時間 ラヴィスタ

心もからだも元気に過ごす毎日のために

ヨガの練習は、呼吸やポーズをゆっくり練習する中で、
からだや気持ちを内側から無理なく整えていきます。

どなたでも始めやすい

温かく穏やかな時間をご一緒しましょう。

毎日の通常クラス、特別クラスなど

安心して参加いただける楽しいレッスンを開講しています。

New Class Start

● Private Lesson 60

「コンディショニングヨガ」クラス

(月)(火)(日)15:00~16:00 [完全予約制] 講師：Yoko.A

60分 スタジオ：11,000円~

- ひとりだけのプライベートレッスンが始まりました。
美しく健康な体と心のための贅沢な至福の時間です。
緩やかなアサナと深い呼吸の練習と、プレッシャーポイントを温める、
グープレスマッサージ(手圧)など、穏やかな刺激がやさしく整えていきます。



● Group Lesson 75

「金曜日のイブニングヨガ」クラス

(金)20:15~21:30 [予約制] 講師：Yoko.A / Kaori

75分 スタジオ：3,850円 オンライン：2,750円 又は月額プラン

- 1週間のリズムを整えて元気な自分を取り戻すひとときです。
女性も男性もOK! 嬉しい時間をご一緒しましょう。

●NEWS●

- 30分かんたんヨガトレーニング
- 75分自分ペースのヨガボディ
- 癒しのプライベートレッスン New
- 当日受付(スタジオ)クラス New
- 美しい健康な体作りを始めましょう。
運動が苦手な方も年齢に関係なく
どなたでも始めやすいレッスンです。

●京都ヨガ・IYC京都●

京都を中心に各地で30年を超えて、
どなたでも元気にヨガを始め、長く続け
られる様に丁寧に指導しています。

各種ヨガクラスや、ワークショップ、
指導者養成コース、ヨガを学べる座学、
トレーニングなど多彩なレッスンを開講。
心温まるスタジオで京都ヨガらしい
素晴らしいクラスをご体験ください。



京都ヨガ



IYC 京都

International Yoga Center Kyoto



京都ヨガ・IYC京都
五条ラヴィスタスタジオ

TEL:075-351-3311

URL:<http://kyotoyogaiyckyo.com/>

KYOTO YOGA IYC KYOTO
GOJO RAVISTA STUDIO

E-MAIL:kyotoiyc@yahoo.co.jp

入会特典
初回1クラス
2,750円
レンタルマット
無料貸し出し中

五条Ravista

太秦

銀閣寺

平安神宮

円町

亀岡

草津

神戸

佐賀神崎