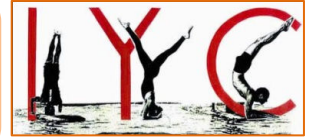


IYC インターナショナルヨガセンター, www.iyc.jp, shop@iyc.jp

- 初めてヨガをされる方は、下記の【★】印がついたクラスであれば無理なくご参加できます。
- 事前に予約・お電話は必要ありません。参加したいクラスの15分くらい前に直接お越し下さい。
- 動きやすい服装・ヨガマット・タオル等をご持参下さい(ヨガマットが無い方は300円でレンタルできます)。



神保町 Jinbocho

4/16(月)より20回券を廃止し、18回券(¥29,900)に変更させていただきます。
(参考: 1レッスンあたり約1,660円)
今までよりも若干使い切りやすくなりますのでぜひご利用ください。

■ IYC 神保町 スタジオ クラス・スケジュール

2012/4/14 更新

Mon 月	Tue 火	Wed 水	Thu 木	Fri 金	Sat 土	Sun 日
					7:00~9:00 マキナオリ アシュタンガヨガ マイソールクラス	
10:00~12:00 モモ アシュタンガヨガ マイソールクラス	10:00~12:00 ミカ アシュタンガヨガ マイソールクラス	10:00~11:30 ジュン アシュタンガヨガ ★レベル1.2	10:00~12:00 マキナオリ アシュタンガヨガ マイソールクラス	10:00~12:00 メグミ アシュタンガヨガ マイソールクラス	11:00~12:30 ナル ★ハタヨガ ベーシック	10:00~12:00 あや アシュタンガヨガ マイソールクラス
13:00~15:00 ミカ アシュタンガヨガ マイソールクラス		13:00~15:00 ミカ アシュタンガヨガ マイソールクラス			13:00~15:00 しのすけ アシュタンガヨガ マイソールクラス	12:30~14:30 ユキオ アシュタンガヨガ マイソールクラス
					15:30~17:00 メグミ アシュタンガヨガ ★レベル1.2	15:00~17:00 メグミ アシュタンガヨガ マイソールクラス
19:00~21:00 ショウゴ アシュタンガヨガ マイソールクラス	19:00~21:00 あや アシュタンガヨガ マイソールクラス	19:00~21:00 あや アシュタンガヨガ マイソールクラス	19:00~21:00 メグミ アシュタンガヨガ マイソールクラス	19:00~21:00 キエ アシュタンガヨガ マイソールクラス		

- ★アシュタンガ レベル[1.2] →アシュタンガヨガは呼吸とポーズを連動させながら、流れるような一連の決まったポーズを練習していく力強くダイナミックなヨガです。レベル[1.2]クラスはヨガが全く初めての方に最適です。呼吸の仕方、基本のスリヤナマスカラ(太陽礼拝)A & B+スタンディングポーズ、シッティングポーズを実践します
- アシュタンガ レベル [2.3] →講師のカウントに合わせ、プライマリーシリーズの順番どおりに全員でヨガのポーズを行います。
- アシュタンガ マイソール →インド・マイソールで Sri.K.パタビ・ジョイス師が指導された方法で、プライマリーシリーズのポーズを各自のペースで行い、その中で個々のレベルに応じて講師から説明やアジャストがなされます。なお満月と新月の日はお休みです。
- ★ハタヨガベーシック →ヨガが初めての方や体の硬い方等にも無理なくご参加頂けるクラスです。ヨガのポーズと深い呼吸を通して体の動きを活性化させるクラスです。普段アシュタンガをなさっている方にも最適です。



IYC インターナショナルヨガセンター神保町スタジオ / 千代田区神田神保町1-22 1階

●少人数で落ちついてじっくり学べるスタジオです。ビギナーの方でも参加できます。

定員10名の少人数クラスです(電話はありませんので、場所を良くご確認の上お越し下さい)。

半蔵門線、新御茶ノ水駅 神保町駅「A5出口」より徒歩4分 / JR 御茶ノ水駅「御茶ノ水橋出口」より徒歩10分

■ クラス参加費 ■

回数券: 1回: ¥3,000 4回: ¥10,500 10回: ¥21,000 **New!** 18回: ¥29,900
レンタルマット: ¥300

- チケットは他の方とのシェアはできません。●回数券は荻窪・九段飯田橋クラスでも使えます。
- 回数券の有効期間は4ヶ月間です。●無料体験はありません。予めご了承下さい。

下記の満月と新月の日(ムーンデイ)は、アシュタンガヨガマイソールクラスのみ“お休み”になります。

●● 4/21(土)、5/6(日)、5/21(月)、6/4(月)、6/20(水)、7/4(水)、7/19(木)、8/2(木) ●●

