京都ヨガ･IYC京都

こころをゆるめる　月1特別クラス

やさしいヨガ

～リラクゼーション～

ゆっくりほっこり
自分にやさしいヨガの時間

覚えやすい10個のアサナを
やってみましょう

8月　2日（日）12：45（90分）

講師：ハセガワコズエ　　毎月第1日曜日

8月22日（土）14：30（90分）

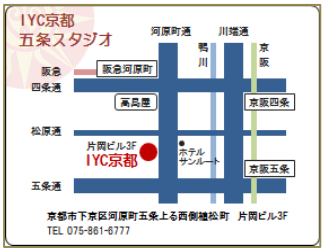
講師：アナオヨウコ　　第4土曜日

「やさしいヨガクラス」とは

ハタヨガをベースにした10つのアサナをガイドと共にゆっくり練習していきます。
無理なく動かして行きますので、初めての方でも安心です。
いつの間にか身体が柔らかくなった、知らない内にヨガの基本のアサナが全部できるようになった、
心がゆったり楽になったという声が沢山の不思議なクラスです。
普段練習している方はいつもより丁寧にしっかりと練習するのでより深く練習できると思います。

最後はリラクゼーションで心地よく体を休めます。疲れを癒して、心と体をゆるめましょう。

◆参加費：　1クラス 3,000円 又は京都ヨガ･IYC京都 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）

京都ヨガ
IYC京都
International Yoga Center Kyoto