

京都ヨガ”・IYC京都

新こころをゆるめる 月3特別クラス

女性のための

男性のための “ハタヨガ” 特別クラス



心と体を整えるおた”やかな時間。

12月 5日 (土) 14:30~16:00

講師：アナオヨウコ

毎月第1土曜日

12月12日 (土) 14:30~16:00

講師：アナオヨウコ

毎月第2土曜日

12月26日 (土) 12:45~14:15

講師：サトウクミコ

毎月第4土曜日

「女性のための 男性のためのハタヨガクラス」とは

からだやこころに痛みがある時や、バランスを崩している時など、
内側からゆっくり整える **穏やかなヨガの時間**です。

女性も、男性も、

静かに続いていく呼吸と、やさしくヨガのポーズを行うひと時の中で、
穏やかに、そして確かに整っていく楽しさを感じてみましょう。

◆クラスでは、ハタヨガのポーズ（アサナ）を深い呼吸と共にゆっくり練習していきます。

初めてヨガを練習する方も、長く続けている方も、年齢や性別にも関係なくご参加ください。

◆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)

