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～

特別クラス

ゆっくり、ほっこり

自分にやさしいヨガの時間

10月 2 日(日)	12:45～14:00	講師：ハセガワコズエ
10月20日(木)	10:30～12:00	講師：アナオユキコ
11月 6 日(日)	12:45～14:00	講師：ハセガワコズエ
11月17日(木)	10:30～12:00	講師：アナオユキコ
12月 4 日(日)	12:45～14:00	講師：ハセガワコズエ
12月15日(木)	10:30～12:00	講師：アナオユキコ

[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。

京都ヨガ・IYC京都

10～12月のスペシャルイベント

はじめてのヨガ教室

特別クラス　腰痛・肩こり・疲れ・ダイエットなど
どなたでもお気軽に体験下さい♪

特別クラス

身体がかたい方もご参加下さい。

◆初めての方：1レッスン(五条･二条) 2,100円

＊その他の日程や時間帯のご希望がありましたらご連絡下さい。

10/ 2 (日)	11:00～	ハタヨガ	Yoko.A	五条
10/ 7 (金)	13:00～	シニア	Kazuko	二条
10/ 9 (日)	12:45～	ハタヨガ	Yoko.A	二条
10/16(日)	13:00～	ヨガ体験	Yukiko	五条
10/19(水)	13:00～	ハタヨガ	Yoko.A	二条
11/ 6 (日)	11:00～	ハタヨガ	Yoko.A	五条
11/11(金)	13:00～	シニア	Kazuko	二条
11/13(日)	12:45～	ハタヨガ	Yoko.A	二条
11/20(日)	11:00～	ハタヨガ	Yukiko	五条
11/23(水)	13:00～	ハタヨガ	Yoko.A	二条
12/ 4 (日)	11:00～	ハタヨガ	Yoko.A	五条
12/ 9 (金)	13:00～	シニア	Kazuko	二条
12/11(日)	12:45～	ハタヨガ	Yoko.A	二条
12/18(日)	13:00～	ヨガ体験	Yukiko	五条
12/21(水)	13:00～	ハタヨガ	Yoko.A	二条

京都ヨガ
五条スタジオ：　京都市下京区河原町通松原下ル西側　片岡ビル3階　（年中無休）
ラヴィスタ二条：京都市中京区寺町通御池北西角　國友御池ビル3階　（年中無休）