

らくらくシニアヨガ

特別クラス

60～80才から
始めよう

ゆっくり まったり 始めましょう。

からだ固くても、椅子に座ったままでも大丈夫。
ゆっくり落ち着いて呼吸したり、
手足の指から手首、足首などを動かしてみませんか？
簡単な呼吸を中心にした、まったりとしたクラスです。

1/17(日),
2/5(金), 3/4(金)
13:00～14:15

参加料：1,600円 (又は京都ヨガ各チケット)
どなたでも、ご家族と一緒に参加できます。



京都ヨガ



IYC 京都
International Yoga Center Kyoto

- ◆講師 : (日)アナオヨウコ (京都ヨガ講師) (金)シマタニカズコ (京都ヨガ講師)
- ◆会場 : 京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオ (日) 二条スタジオ (金)
- ◆お問合せ : 京都ヨガ 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、J R京都駅よりバス、タクシー10分程)

