

# らくらくシニアヨガ

## 特別クラス

ゆっくり まったり 始めましょう。

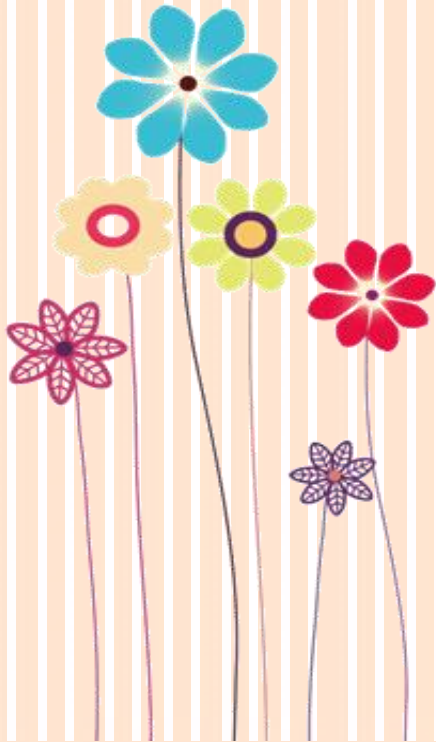
からだが固くても、椅子に座ったままでも大丈夫。  
 ゆっくり落ち着いて呼吸したり、  
 手足の指から手首、足首などを動かしてみませんか？  
 簡単な呼吸を中心にした、まったりとしたクラスです。

7/10(日),  
 8/5(金), 9/13(火)  
 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。

60~80才から  
 始めよう



京都ヨガ



IYC京都

International Yoga Center Kyoto

- ◆講師 : (日)アナオヨウコ (金)シマタニカズコ (火)マツモトノブコ(要予約)
- ◆会場 : 京都ヨガ・IYC京都 五条スタジオ(日・火) 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、JR京都駅よりバス、タクシー10分程)

