

こころをゆるめる月々特別クラス

# 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

1月 8 日(日) 12:45～14:00 講師：ハセガワコズエ

1月26日(木) 10:30～12:00 講師：アナオユキコ

2月 5 日(日) 12:45～14:00 講師：ハセガワコズエ

2月23日(木) 10:30～12:00 講師：アナオユキコ

3月 5 日(日) 12:45～14:00 講師：ハセガワコズエ

3月23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。

1～3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。

1/ 8 (日)	11:00～	ハタヨガ	Yoko.A	五条
1/13(金)	13:00～	シニア	Kazuko	二条
1/15(日)	12:45～	ハタヨガ	Yoko.A	二条
1/22(日)	13:00～	ヨガ体験	Yukiko	五条
1/25(水)	13:00～	ハタヨガ	Yoko.A	二条
2/ 5 (日)	11:00～	ハタヨガ	Yoko.A	五条
2/10(金)	13:00～	シニア	Kazuko	二条
2/12(日)	12:45～	ハタヨガ	Yoko.A	二条
2/19(日)	11:00～	ヨガ体験	Yukiko	五条
2/22(水)	13:00～	ハタヨガ	Yoko.A	二条
3/ 5 (日)	11:00～	ヨガ体験	Yukiko	五条
3/10(金)	13:00～	シニア	Kazuko	二条
3/12(日)	12:45～	ハタヨガ	Kazuyo	二条
3/19(日)	13:00～	ヨガ体験	Yukiko	五条
3/22(水)	13:00～	ハタヨガ	Keiko	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)