RAVISTA YOGA STUDIO KYOTO YOGA SPECIAL EVENT

2017年1～3月のスペシャルイベント

頑張る自分に
ご褒美タイム
スペシャル

男の朝活ヨガ

体験・特別クラス

1/15(日),1/29(日),2/12(日)

ヨガで運動不足解消、集中力増強
30代から60代までどなたでも
しなやかな体作り始めましょう

■ AM 9:30～10:30 ハタヨガ・アシュタンガヨガ

運動不足の方、体が固くなってきた方のための**60分**です。

- ヨガは、身体を中心から温め、**柔軟性**や**抵抗力**をゆっくり高めていきます。
  無理のない**深い呼吸やポーズ**の練習によって**集中力**や**精神力**を鍛えましょう。
- **女性**も、**ご家族**も参加できます。
- レンタルマット無料、動きやすい服装、タオル、飲む水をお持ちの上、10分前にお越し下さい。

◆参加費：**2,100円** 又は 京都ヨガ月謝・チケット
◆講師： アナオヨウコ（京都ヨガ・IYC京都講師）
◆会場： ラヴィスタ二条ヨガスタジオ

KYOTO YOGA
BEGINNER'S SPECIAL
EVENT 2017

RAVISTA

ラヴィスタ二条 ヨガスタジオ
e-mail：kyotoiyc@yahoo.co.jp
◆ご予約・お問合せ：京都ヨガまでご連絡下さい。

京都ヨガ TEL：075-351-3311
住所：京都市中京区上本能寺前町491-2 國友御池ビル3F
（寺町通御池交差点 西北角 市営地下鉄市役所前駅徒歩1分）