

2017年10~12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

10/8(日), 11/12(日),  
12/10(日)

■ 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。

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



- ◆ 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



ラヴィスタ二条 ヨガスタジオ  
e-mail : [kyotoiyc@yahoo.co.jp](mailto: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)

