

2018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

1/14(日), 2/11(日),
3/11(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
◆ 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)

