

# 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。

10/12(金),  
 11/9(金), 12/7(金)

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 : (金)シマタニカズコ
- ◆会場 : 京都ヨガ ラヴィスタ二条スタジオ (金)
- ◆お問合せ : 京都ヨガ TEL : 075-351-3311 e-mail : kyotoiyc@yahoo.co.jp
- ◆住所 : 京都市中京区上本能寺前町491-2 國友御池ビル3F  
 (京都市地下鉄東西線 市役所前駅 徒歩1分 寺町御池交差点 西北角)

