

らくらくシニアヨガ

特別クラス

60～80才から
始めよう

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。

1/11(金),
2/8(金), 3/8(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。



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)

