

らくらくシニアヨガ

特別クラス 75分

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？

7/12(金),8/9(金),9/13(金)

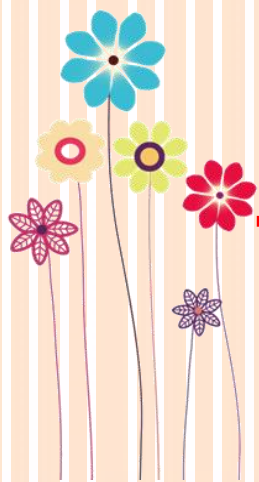
13:00～14:15 シマタニカズコ

7/16(火),8/20(火),9/17(火)

12:30～13:45 ヤマグチアユミ

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。



RAVISTA

- ◆講師 : (金)シマタニカズコ (火)ヤマグチアユミ
- ◆会場 : 京都ヨガ ラヴィスタ二条スタジオ
- ◆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)

