

# らくらくシニアヨガ

## 特別クラス 75分

ゆっくり まったり 始めましょう。

60~80才から  
始めよう

からだ固くても、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？

ラヴィスタ

### 5/8(金), 6/12(金)

13:00~14:15 シマタニカズコ

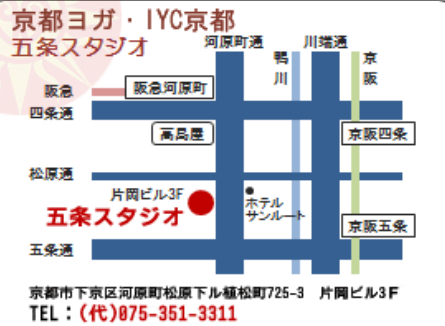
五条

### 4/13(月), 5/11(月), 6/15(月)

10:30~11:45 ヤマグチアユミ

京都ヨガ

IYC 京都



参加料：1,650円 (又は京都ヨガ各チケット)

どなたでも、ご家族と一緒にでも参加できます。

#### 五条スタジオ

京都市下京区河原町通松原下ル  
植松町725-3 片岡ビル305  
(市バス停河原町松原 徒歩1分  
阪急河原町駅-徒歩10分  
京阪清水五条駅-徒歩8分)

#### ラヴィスタ二条スタジオ

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  
寺町御池交差点 西北角)

◆お問合せ：京都ヨガ TEL：075-351-3311  
e-mail：kyotoiyc@yahoo.co.jp

