

# 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

### 1/10(金), 2/7(金), 3/6(金)

13:00~14:15 シマタニカズコ

五条

### 1/13(月), 2/10(月), 3/9(月)

10:30~11:45 ヤマグチアユミ

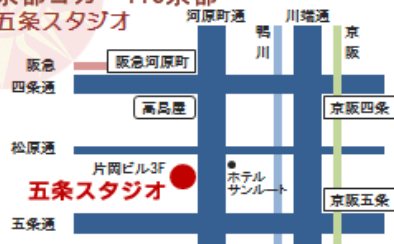
参加料：1,650円 (又は京都ヨガ各チケット)

どなたでも、ご家族と一緒に参加できます。

京都ヨガ

IYC京都

京都ヨガ・IYC京都  
五条スタジオ



京都市下京区河原町松原下ル 植松町725-3 片岡ビル3F  
TEL : (代)075-351-3311

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

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

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)



京都市中京区上本能寺前町 國友御池ビル3F  
TEL : (代)075-351-3311