

Y O G A

ヨガで創る、軸のあるまっすぐな「こころ」と「からだ」

内面の美しさは貴方を輝かせ、暮らしを変化させていきます。

無料体験実施中です。ご希望の方は前日までにご予約ください。

日 程

土曜日	1月	2月	3月
午前11:00~12:15	6・13・20・27	3・17・24	2・9・16・23

場 所 : 京都YMCAウエルネスセンター
 地階マナホール
 京都市中京区三条通柳馬場東入中之町2



対 象 : 16歳以上の方（運動を制限されていない方）

活動費 : 20,020円（全11回分）

服 装 : ジャージやTシャツなどの動きやすい服装(上下)、フェイスタオル、
 ヨガマット(お持ちの方)

講 師 : 土井 景子（Kei-luna ケイルナ）

お申込み : 京都YMCAウエルネスセンターにお電話または、メールにて
 お名前・ご住所・お電話番号をお知らせください。

お問合せ : 京都YMCAウエルネスセンター 075-255-4709
 E-mail: wellness@kyotoymca.org