

心も体も強く、しなやかに・・・そして美しく♪



# ヨガ

- yoga -

初めての方  
大歓迎です!

内面の美しさは  
貴方を輝かせ、  
幸福にし、全てを  
変化させていきます。



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

定 員 : 20名 (最少開催人数 10名)

入会費 : 1,000円 (新入会の方のみ)

会友費 : 1,500円 (1月~3月分)

活動費 : 15,120円 (全10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)

※ レンタル用のヨガマットを用意しておりますが、数に限りがございます。

講 師 : 土井 景子 (Kei-luna ケイルナ)

日 程



	1月	2月	3月
<b>土曜日</b>			
<b>午前11:00~12:15</b>	<b>7 14 21 28</b>	<b>4 18 25</b>	<b>11 18 *25</b>

\*3/25 はマット運動室になります。

※ 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。



お申し込み・お問い合わせは…

公益財団法人

京都YMCAウエルネスセンター

☎ 075(255)4709

初日の前日までに、お電話または6階受付で  
お申し込みください。

お申し込みをキャンセルされる場合は、お電話  
で必ずご連絡いただきますようよろしくお願い  
いたします。

京都YMCAの成人プログラムでは、

- (1)精神・知性・身体の全人的な成長を促す運動(ムーブメント)の推進
- (2)人々との出会いを通じた互いの人権の尊重
- (3)生涯にわたって共に学びあう学習活動の展開
- (4)ボランティアとして活動する機会を通しての生き方の変革以上を具体的な目的として、プログラムを展開しています。