

心も体も強く、しなやかに・・・そして美しく♪

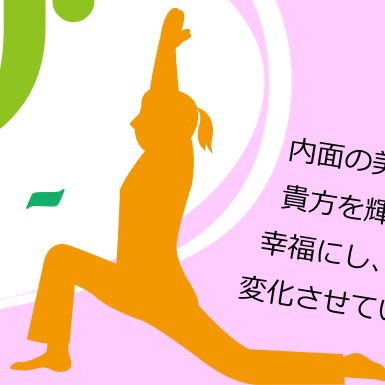


# ヨガ

- 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。



日 程

土曜

	10月	11月	12月
<b>土曜クラス</b> 午前11:00~12:15	14 21 28	4 11 18	2 9 16

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 : 2,500円 (10月~3月分)

活動費 : 13,608円 (全9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)



※ 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。