

ウィングス京都 運動講座

夜ヨガ お試し体験Day

コンディショニングフローヨガ

初心者
歓迎！

「講座が自分に合うのか試してみたい」「ヨガが初めてで続けられるか不安」という方のために、単発で講座にご参加いただける“お試し体験Day”をご用意いたしました！リピーター率の高いウィングス京都のヨガ講座をぜひお試しください。現在開催中の春期講座に参加できます。秋の連続講座は、8月29日から毎週木曜日全16回で開始予定です。

実施日

2024年

7月4日・11日・18日 (木)

※ご希望の日程ごとにお申込みください。

対象：18歳以上
各回先着 6名

時間

18:45～20:00

集合時間 18:30

集合場所 1階総合受付カウンター

コンディショニング=肩こりや首こり、腰痛やむくみを丁寧にほぐし、身体の調子をすっきりと整えるヨガのクラスです。深い呼吸の波に乗り、ポーズとポーズを流れるように続けて行います。

講師

宇治本かおり (ヨガスタジオTAMISAインストラクター)

料金

1,500円 (1回) (ロッカーあり/貸マット付き)

※料金は総合受付カウンターにて現金決済となります。

服装
持ち物

動きやすい服装 (上履き不要)

飲料水・ハンドタオル・マットに敷くバスタオル

場所

京都市男女共同参画センター ウィングス京都
地下1階フィットネスルーム



アクセス
詳細

地下鉄 烏丸御池駅・四条駅/阪急 烏丸駅 から徒歩約5分

お申し込み方法

お電話にてお申込みください。

TEL: **075-212-8013**

受付開始：6月10日 (月)

主催・お問い合わせ

(公財)京都市男女共同参画推進協会 事業企画課

〒604-8147 京都市中京区東洞院通六角下る御射山町262

京都市男女共同参画センター ウィングス京都

TEL: 075-212-8013 FAX: 075-212-7460

jigyo@wings-kyoto.jp <https://www.wings-kyoto.jp/>

《開館時間》月～土 9:00～21:00 (水曜休館)

日・祝 9:00～17:00

※個人情報の取り扱いについて：申込者の住所・氏名・連絡先などの個人情報は申込みいただいた講座・催しに関する事務連絡および各種事業のご案内などに使用し、他の目的には一切使用いたしません。

