



夜ヨガお試し体験Day

「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。

①バランスинг・ヨガ

2023年 7月10日・24日 月曜日 18:45～20:00

こころとからだのバランスを整えるヨガクラスです。基本のポーズや呼吸法を学び、バランス感覚や集中力を養うことで、ストレスや環境の変化に負けない安定した心と身体を作ります。

講師：伊藤加奈子（ヨガインストラクター）



②コンディショニングフローヨガ

2023年 7月13日・20日 木曜日 18:45～20:00

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）

場所：ウィングス京都

地下1階フィットネスルーム

■お申し込み方法■

下記までお電話でお申込みください。
料金は当日窓口にて現金決済となります。

TEL: 075-212-8013

※連続講座ではありません。ご希望の日程ごとにお申込みください。



↑ 詳細はこちら

主催・お問い合わせ先

(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

