



# 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 バランシング・ヨガ

2022年 7月4日・11日・25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

2022年 7月7日・14日・21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／貸マット代込み）

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■

下記までお電話にてお申込みください。  
料金は当日窓口にて現金決済となります。

対象：18歳以上  
各回先着 5名



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

※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。

※新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、掲載している内容は変更になる場合があります。

