

sports program

BASIC YOGA

寒い冬だからこそ。ヨガははじめませんか？

全 10 回

2019 年

1 月～3 月

受講生募集中！

体験
有！

ヨガマット
無料貸出！

駅チカ

対象

- ❖ 京都市内にお住まい・通学先・通勤先のある方。
- ❖ ヨガを楽しみたい方。初めての方大歓迎です！

講師

野口 真奈美 さん

ホリスティック ヘルスコンサルタント

丁寧な指導と優しく明るい人柄が人気の講師です！

持ち物

大きいタオル、汗ふきタオル、
飲み物（水分補給を忘れずに）、
動きやすい服装（ロングパンツなど）

ヨガマットの無料貸し出しがあります！

場所・アクセス

京都市中京青少年活動センター(3F)
レッススタジオ



◎地下鉄「四条駅」・「烏丸御池駅」徒歩5分
◎阪急「烏丸駅」徒歩5分

日時

木曜日 19:30～20:30 全10回

1月 10、17、24、31日

2月 7、14、21、28日

3月 7、14日 (予備日3月28日)

料金

13～22歳 : 6,000円

23～30歳 : 6,500円

31歳～ : 10,000円

体験できます！

1回限り 500円

定員

20名 (先着順)



この印刷物が不要になれば
「雑紙」として古紙回収等へ！

申し込み方法

\\いずれかの方法でお申し込み下さい\\

①電話 075-231-0640

月～土 10-21 時, 日・祝 10-18 時 (水曜休館)

②E-mail nakagy@ys-kyoto.org

件名に「ヨガ第4クール申込希望」とお入れください

③ホームページ お問い合わせフォーム

<http://ys-kyoto.org/nakagy/yoga1804/>



●お問い合わせ

公益財団法人 京都市ユースサービス協会
京都市中京青少年活動センター
TEL: 075-231-0640
E-Mail: nakagy@ys-kyoto.org



京都市ユースサービス協会は青少年の自主的な活動を応援します