

sports program

BASIC YOGA

スポーツの秋。ヨガ、はじめませんか？

全 10 回

10月～12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！

夏を無事に乗り越えたい方にオススメ！

日時

木曜日 19:30～20:30 全10回

10月 11、18、25日

11月 1、8、15、22日

12月 6、13、20日（予備日12月27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 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！

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あります！

お申込み

①お電話 075-231-0640

月～土10-21時、日・祝10-18時（水曜休館）

②E-mail

nakagyo@ys-kyoto.org

件名に「ヨガ第3クール申込希望」と
お入れください。

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「四條駅」・「烏丸御池駅」徒歩5分
◎阪急「烏丸駅」徒歩5分

●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: nakagyo@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