

外ヨガ in 梅小路公園

10月26日（日） 10:30～11:30

10:15大宮通り側南駐輪場集合

とにかく気分転換して
身体もスッキリさせたい方へ



ヨガが初めての方も安心して
ご参加いただけます

✿場所

梅小路公園芝生広場

✿持ち物

ヨガマットまたはバスタオル
レジャーシート

水分補給用飲み物 タオル

※動きやすい服装でご参加下さい

※野外のため各自で日焼け対策

温度調整をお願いします。

✿参加費 ￥500

✿途中入退場OK

講師:福井たかこ

国際ウェルネスケア協会認定指導者

介護福祉士



皆様のご参加お待ちしております

お問い合わせ、お申し込み先
京都福祉サービス協会 ヨガサークル

南事務所 岡田 ☎075-662-2622

伏見事務所 吉田 ☎075-611-2100