



お試し体験Day

「講座が自分に合うのか試してみたい」「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！

気功

「気」によって免疫力や自然治癒力を高めます。肩こり・腰痛や疲れやストレスからくる体調不良を解消し、健康なからだを取り戻しましょう。

日時

2024年
11月22日・29日(金)

*ご希望の日程ごとにお申し込みください。

10:00～11:30

集合時間 9:40

定員

各日 4名まで (先着順)

講師

矢野 知恵子 (京都気功学院講師)

陰陽ヨガ

ゆったりとした陰のヨガと、気持ちよく全身を動かす陽のヨガをバランス良く行うクラスです。普段こわばりがちな箇所は優しくゆるめて、緩みがちなところはしっかりと強化し、心と体のバランスを整えます。

日時

2024年
11月29日(金)

13:00～14:15

集合時間 12:40

定員

2名まで (先着順)

講師

玉手みどり
(ヨガスタジオTAMISAインストラクター)

集合場所

1階事務室

対象

18歳以上

料金

1,500円(1回) (ロッカーあり/貸マット付き)
※料金は当日集合時に現金にてお支払いください。

服装
持ち物

動きやすい服装 (上履き不要)
飲料水・ハンドタオル・マットに敷くバスタオル

会場

京都市男女共同参画センター ウィングス京都
地下1階フィットネスルーム

地下鉄 烏丸御池駅・四条駅/阪急 烏丸駅 から徒歩約5分

アクセス
詳細▶



初心者
大歓迎!

お申し込み方法

お電話にてお申し込みください。

TEL: 075-212-8013

主催
お問合せ

(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

Mail: jigyo@wings-kyoto.jp
HP: 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

