

巡りの良い
自分へ。



成人スタジオレッスン

受講者
募集中

＜新講師＞ 佐伯 有香

ヨギーインスティテュート認定YIC200

幼少よりバレエを踊り、大学卒業後はコンテンポラリーダンサーとして活動。また、ストレッチやダンスの指導者、タイマッサージ師など経歴は多岐にわたり、身体を通じた表現やコミュニケーションを生業としてきた。それらの経験を生かし現在はヨガを伝えている。

わたしを整える ヨガ教室

呼吸とともに筋肉を丁寧に使い代謝を上げ、バランス力も養いながら、「たくさん体を動かす」「静かにリラックスする」を両方を行なうことで、自律神経を自然に整えます。

曜日：毎週水曜日

時間：12:45～13:45

京都アクアリーナ

615-0846 京都市右京区西京極徳大寺団子田町64
TEL：075-481-3055（営業時間 9:00～21:00）