

リフレッシュヨガ

いきいきポイント事業

体験もできます

ヨガを通して心と身体の健康を目指します



日 程

4/15	4/22	4/29	5/13	5/20
5/27	6/3	6/10	6/17	6/24

時 間

14:00~15:00

内 容

初心者の方でもお気軽に参加しやすいクラスです。一つ一つ丁寧に指導します。

呼吸を大切に行いながら自分の内面に意識を向けていくことで、心と身体をリセットしてあげましょう。

講 師

Y's Yoga 杉本有美

2019年全米ヨガアライアンスRYT200を取得。

カリフォルニアを拠点にヨガイベントを多数開催。バドミントン実業団や看護師としての経歴もあり、幅広い年齢層に合った教室を行います。

申 込

各回事前予約制
新規申込の方は事前にお問い合わせください。

申込期間

2023年3月13日~ 定員埋まり次第終了

参 加 料

10回定期 ¥6,000
(1回参加 ¥700)

対 象

どなたでも(18歳以上)

定 員

10名/回

持 参 物

タオル・水分補給するもの
(ヨガマット無料貸出あり)



広島市温品福祉センター

〒732-0032 広島県広島市東区上温品1丁目24-1
TEL 082-289-2635

休館日: 毎週火曜、祝日の翌日
8月6日、12月29日~1月3日

Instagram



ホームページ

