

リラクゼーションヨガ

いきいきポイント事業

体験もできます

ヨガで心地よく体調をととのえましょう



日程

4/10	4/17	4/24	5/8	5/15
5/22	5/29	6/5	6/12	6/19

時間

10:00~11:00

会場

1階 集会室

参加料

10回定期 ¥6,000
(1回参加 ¥700)

対象

50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)

内容

椅子に座ってヨガをしたり、ヨガストラップを使ってストレッチをしたりと、ご自身のペースで心地の良いヨガを行い、体調を整えていきます。

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



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

