

運動強度高め！

温品福祉センター主催教室

いきいき
ポイント

無料
体験

アクティブヨガ

ヨガを通して強くしなやかな身体を目指します



日 程

10/14

10/28

11/11

11/25

12/2

12/16

時 間

15:15～16:15

会 場

1階 集会室

参加料

定期（5回分） ￥3,600
1回参加 ￥700

対 象

どなたでも（18歳以上）

定 員

10名/回

特 記

ヨガマット無料貸出あり

内 容

アクティブヨガクラスは他クラスに比べて運動強度の高いクラスです。身体の強化とストレッチを行っていきます。
ヨガを通してしなやかで強い身体を目指します。

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9月17日～ 定員埋まり次第終了



広島市温品福祉センター

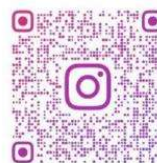
〒732-0032 広島県広島市東区上温品1丁目24-1
TEL 082-289-2635

休館日：毎週火曜、祝日の翌日

8月6日、12月29日～1月3日



ホームページ



Instagram



LINE公式アカウント