

初心者向け♪

温品福祉センター主催教室

いきいき
ポイント

無料
体験

リフレッシュヨガ

ヨガを通して心と身体の健康を目指します



日 程

10/14	10/28	11/11
11/25	12/2	12/16

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9月17日～ 定員埋まり次第終了

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

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

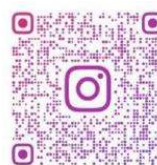
〒732-0032 広島県広島市東区上温品1丁目24-1
TEL 082-289-2635

休館日: 毎週火曜、祝日の翌日

8月6日、12月29日～1月3日



ホームページ



Instagram



LINE公式アカウント