

シニア向け♪

温品福祉センター主催教室

いきいき  
ポイント

# リラクゼーションヨガ

無料  
体験

ヨガで心地よく体調をととのえましょう



日程

7/8	7/15	7/22	7/29	8/5
8/19	8/26	9/2	9/9	9/30

時間

10:00~11:00

会場

2階 ホール / 1階 集会室

参加料

定期(10回分) ¥6,000  
1回参加 ¥700

対象

50歳以上

定員

12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

2024年6月17日～ 定員埋まり次第終了



広島市温品福祉センター

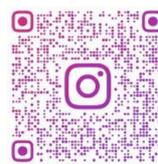
〒732-0032 広島県広島市東区上温品1丁目24-1  
TEL 082-289-2635

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