

運動強度高め！

温品福祉センター主催教室

アクティブヨガ

いきいき
ポイント

無料
体験

ヨガを通して強くしなやかな身体を目指します



日 程

10/4

10/18

10/25

11/1

11/15

11/22

12/13

12/20

時 間

14:00～15:00

会 場

1階 集会室

参加料

定期（8回分） ￥4,800
1回参加 ￥700

対 象

どなたでも（18歳以上）

定 員

12名/回

特 記

ヨガマット無料貸出あり

内 容

ハタヨガをベースに呼吸と動作を連動させながら、身体の強化とストレッチを行っていきます。日々の生活の中で凝り固まった心と身体作りを目指します。

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。日本メディカルヨガ協会の研修生として、看護師の資格も生かし、色々な病気で治療中の方も安心して、ヨガができるような指導者を目指されています。

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

2025年9月15日～ 定員埋まり次第終了



広島市温品福祉センター

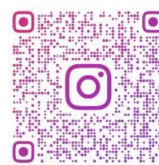
〒732-0032 広島県広島市東区上温品1丁目24-1
TEL 082-289-2635

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