

リラックス
したい方向け♪

温品福祉センター主催教室

いきいき
ポイント

無料
体験

リラクゼーションヨガ

ヨガで心地よく体調をととのえましょう



日 程

10/6

10/20

10/27

11/3

11/10

11/17

12/1

12/15

12/22

時 間

10:00~11:00

会 場

1階 集会室

参加料

定期（9回分） ￥5,400
1回参加 ￥700

対 象

どなたでも（18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。
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

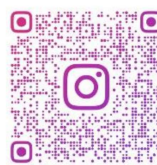
〒732-0032 広島県広島市東区上温品1丁目24-1
TEL 082-289-2635

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