

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

4/14	4/21	4/28	5/12	5/19
5/26	6/2	6/9	6/16	6/23

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

2025年3月15日～ 定員埋まり次第終了



広島市温品福祉センター

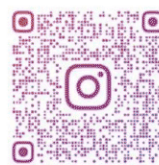
〒732-0032 広島県広島市東区上温品1丁目24-1
TEL 082-289-2635

休館日：毎週火曜、祝日の翌日

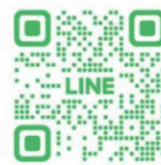
8月6日、12月29日～1月3日



ホームページ



Instagram



LINE公式アカウント