



relaxation Yoga

リラクゼーション ヨガ（第1期）

心地よく体調をととのえましょう

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
- 看護師としての経歴
- カリフォルニアを拠点にイベント多数開催

日本メディカルヨガ協会の研修生として、看護師の資格を生かし、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。



時間

月曜日 10:00~11:00

日程

4/13	4/20	4/27
5/11	5/18	5/25
6/8	6/15	6/22

料金

¥5,400/全9回

対象

18歳以上（どなたでも）

持ち物

動きやすい服装、飲み物
ヨガマット無料貸出有



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

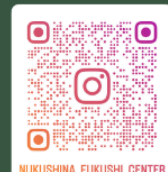
8月6日、12月29日~1月3日



LINE公式アカウント



HP



instagram