

きもちよ〜くカラダを動かしてみませんか?



※写真はイメージです

老若男女どなたでもご参加ください!

カラダスツキリ体操 水曜日開催中!

体操を通して
みなさんが笑顔に
なってくれることが
一番の目標です!

講師: Ai
(yogastudio Ai代表)

広島県1号認定(2010年認定)
広島県で最も経験豊富な
日本マタニティ・ヨーガ協会
認定インストラクター



ゆっくり心地よいペースで柔軟性を高める動きを取り入れ、
心も体もスツキリする体操です。

日 時

1月…25日

2月…1、8、15、22日

3月…1、8、15、22、29日

9:00~9:30

会 場

上野学園ホール 4階貸室

参加費

500円 ※当日事務所受付でお支払い下さい。
事前予約は必要ありません。

必要な物

バスタオルまたはヨガマット、動きやすい服装、お飲み物をご持参ください

広島市いきいきポイント

カラダスツキリ体操は高齢者いきいき活動ポイント事業です。
カラダスツキリ体操参加の方には高齢者いきいき活動ポイント
を押印します。ポイント手帳をご持参ください。

カラダスツキリ 体操参加者の声

すっきりした〜

血流が良くなった

肩が上がる!!

カラダを伸ばすのが
気持ちいい〜

腰が楽になった

※コロナウイルス感染予防対策のため、マスク着用をお願いします。※発熱など体調がすぐれない方は、ご参加を控えてください。

お問合せ

上野学園ホール (広島県立文化芸術ホール)

TEL 082-223-6367 (9:00~21:00)

上野学園ホール

検索

