

きもちよ〜くカラダを動かしてみませんか？

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！

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。

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



日 時

4月…5, 12, 19, 26日
5月…10, 17, 24, 31日
6月…7, 14, 21, 28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



※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

