

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！

カラダスッキリ体操 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、
心も体もスッキリする体操です。

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

8月…2、9、23、30日
9月…6、13日
10月…4、11、18、25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

カラダスッキリ体操は高齢者いきいき活動ポイント事業です。
カラダスッ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。

※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。

カラダスッキリ 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！！

腰が楽になった

カラダを伸ばすのが
気持ちいい〜



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

