



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!

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

5月...10、17、24、31日
6月...7、14、28日
7月...5、12、19、26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しします。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

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

