

初めての方や体力に自信がない方向け！

ヨガ&エアロビクス 10月



受講生 募集中！

場 所 ■ 鳥取市民体育館 サブアリーナ

日 時 ■ 10:00～11:00
ヨ ガ：7日(水)、21日(水)
エ ア ロ：16日(金)、28日(水)

※16日は曜日が通常と異なります。

対 象 ■ 18歳以上

受講料 ■ 500円(税込)/1回

申 込 ■ Web、施設窓口、お電話にて (先着順)

- 動きやすい服装、室内用シューズ(エアロビクスのみ)、飲み物、ヨガマット(ヨガのみ)、タオルを持参してください。ヨガは、ストレッチマットの貸出もごさいます。
- 定員はヨガ30名、エアロ20名です。空き状況は受付にご確認ください。



鳥取市民体育館

TEL：0857-24-5222

〒680-0864 鳥取県鳥取市吉成3丁目1-1

- 開館時間 8:00～22:00
- 利用時間 9:00～22:00
- トレーニングルーム 8:30～22:00
- 休館日 12月30日～1月2日

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたします。

※教室中に施設SNSやHPに使用する写真を撮影させていただく場合がございます。予めご了承ください。