

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 5月



フィットネス



## 受講生 募集中！

場 所 ■ 鳥取市民体育館 サブアリーナ

日 時 ■ 水曜10:00~11:00 ※7日のみ木曜開催です  
 ヨガ：13日、27日  
 エアロ：7日(木)、20日

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、飲み物、ヨガマット(無料レンタル有) タオルを持参してください。ヨガは裸足になれる服装でお越しください。ヨガの場合は、ブランケットのお持ち込みも可能です。
- 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。

※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。また、写真を撮影させていただきます。Instagram等にて活用させていただきますので、あしからずご了承ください。



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