

▼▲無理なく続けてカラダが変わる▲▼

# ほぐしヨガ教室

参加者募集!!  
初回無料



## 倉吉スポーツセンター

**場 所** 倉吉スポーツセンター2F研修室

**日 時** 2020年4月～2021年3月  
14:00～15:00 毎週木曜日

**受講料** 800円※税込 (初回のみ無料)

**対 象** 一般男女  
※乳幼児連れでの参加は出来ません

★★★講師より一言★★★

自分自身と向き合い、今の状態を受け入れ出来る範囲で無理なく続けていく!!それがヨガの良い所。  
身体が硬くても大丈夫!!心と身体をほぐす様に一緒に楽しみながら整えていきましょう。

※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。

## ● 講師紹介 ●



田村 真由美

#全米ヨガアライアンス認定ヨガ講師  
#全米ヨガアライアンス認定ヨガプリネタル  
(マタニティ)ヨガ講師  
#ファスティングマイスター

■教室がお休みになる際は、事前に告知致します。

■動きやすい服装・飲み物・タオルをご持参下さい。



倉吉スポーツセンター  
TEL: 0858-22-5674

〒682-0822  
鳥取県倉吉市葵町591-1  
<http://www.mizuno.jp/facility/tottori/kurayoshi>

●営業時間 平日・土日祝  
8:30～22:00

●休館日 年末年始

●FAX 0858-22-5684