

無理なく続けてカラダが変わる

ほぐしヨガ教室

無料体験
実施中



定期教室

場 所 倉吉スポーツセンター2F研修室

日 時 毎週木曜日 14:00～15:00

受講料 800円/回
※初回のみ無料

対 象 一般男女
※乳幼児連れでの参加はできません

○講師より一言○

自分自身と向き合い、今の状況を受け入れできる範囲で無理なく
続けていく。それがヨガの良いところ。
身体が硬くても大丈夫！
心と身体をほぐすように一緒に楽しみながら整えていきましょう。

お申し込みの際にご提供いただく個人情報は厳重に管理させていただき、
教室連絡等に利用させていただきますので、あしからずご了承ください。

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



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://shisetsu.mizuno.jp/m-7406>

- 営業時間 8:30～22:00
- 休館日 年末年始
- FAX 0858-22-5684