

ヨガを はじめてみませんか？



ヨガ教室 Vol.4

～年齢や性別問わず、人気のヨガで
ストレス軽減、肩こり腰痛等の体質改善～

日時:2024年10月28日(月)

10:00～11:00

会場:勝部地区公民館 大会議室

講師:ヨガインストラクター KANAさん

締切:10月21日(月)

★偶数月に一度のペースで教室を開催しています。★

参加費
300円

定員
10名程度

持ち物
・フェイスタオル
・水分補給用飲料
※動きやすい服装で、
起こしてください。

申込み・お問合せ

0857-87-0340

鳥取市立勝部地区公民館

〒689-0526 鳥取市青谷町紙屋110