

ヨガ教室 Vol.3

～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8月26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:8月19日(月)

はヨガを
はじめ
てみ
ま
せ
ん
か
?



★偶数月に一度のペースで教室を開催します。★

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

〒689-0534

鳥取市青谷町紙屋110