

# ♪ オトナ女子のためのヨガ教室 ～フロウヨガで私磨き～ ♪



宮脇奈緒子さん

Fitness Ja-んぐるインストラクター。  
鳥取市民体育館、武道館、コカ・コーラウエストスポーツパークなどのヨガ教室講師として活躍中。

参加費  
無料

女性のためのヨガ教室を2月25日、湖山西地区公民館で開催します。講師はFitness Ja-んぐるインストラクターの宮脇奈緒子さん。日常生活から少し離れ、ヨガでリラックスしてみませんか。

2月25日(土)14:00~15:00

鳥取市湖山西地区公民館  
(鳥取市湖山西1丁目512)

対象/市内在住又は通勤している女性

持ち物/飲み物・ヨガマット又はバスタオル・動きやすい服装

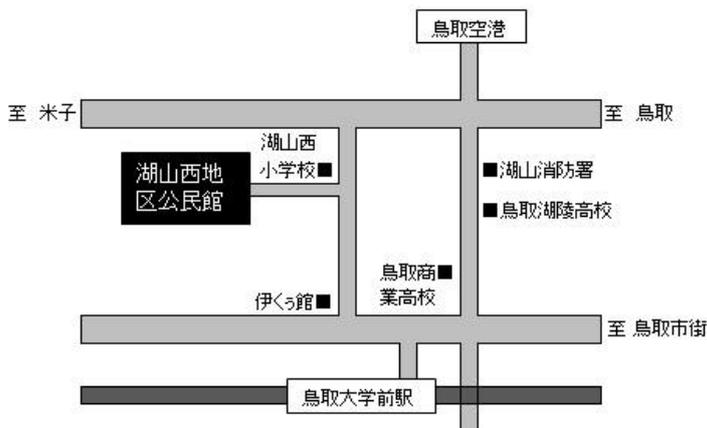
定員/20名(要申込)

## フロウヨガとは…

様々なポーズを呼吸と共に流れるように行うヨガ。呼吸と共に初めから最後まで持続的に動作と動作を繋ぐことで汗と共に老廃物を輩出し、インナーマッスルも鍛えられ、ボディメイク、ダイエットに威力を発揮します！



※託児あり (1~6歳まで) 2月17日(金)までに要申込



## 【申込先】

鳥取市男女共同参画センター  
「輝なんせ鳥取」

電話・FAX：0857-24-2704

メール：danjyo-center@city.tottori.lg.jp

Facebook



※駐車場に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

平成28年度輝なんせ鳥取講座 いきいき女性塾