

# ヨガ体験

要予約

4 / 1 2 sat

時間 10:00~ 11:00~ 13:30~ 14:30~ 料金 30分 1000円

**持物 ヨガマット (あれば) ・水分**

全身をほぐして気の巡りを良くし、  
冬の間縮こまった冷えや凝りを、  
解消していきましょう！



## Aerial Yoga Natural 奥村 知美 Tomomi Okumura

鳥取唯一のエアリアルヨガ教室  
日常では味わえない浮遊感で  
脳や筋肉が刺激され遊び感覚で  
健康づくりができます

全身の歪みや、筋肉の緊張をほぐすのがヨガです。  
難しいポーズは無く初心者の方でもしっかり効果を感じてもらえます。



@TOMOMI.NATURAL



# ピラティス **要予約** 4 / 1 3 sun

PILATES

時間 9:30~ 11:00~ 12:30~ 14:00~ 料金 2000円

持物 **ヨガマット** (あれば)・水分

暖かな陽射しと春の訪れを感じられる季節  
爽やかな緑風を全身に感じながら、  
気持ちよく身体を動かしましょう！

BODY PIT

**西村 渉** Wataru Nishimura

FRピラティスマスタートレーナー。これまでに  
15,000を超えるレッスンを担当。鳥取市のピラティスス  
タジオBODYPIT代表。



ピラティスが初めての方はもちろん、運動が苦  
手、身体が硬い方も大歓迎です。身体を整えて  
リフレッシュしましょう！



@BODYPIT1101

