

# リラクゼーションヨガ

**火曜日**

**11:15~12:15**

**講師**

**飯島 千鶴**



お申し込みは電話、  
又は加古川市立総合体育館フロントまで！！

肩こり・腰痛・むくみに悩んでる方！！  
毎日ぐっすり～お休みできます zzz・・・癒し効果◎

日程	4/10・17・24	5/1・8・15・22
	6/5・19・26	
場所	スタジオ	
定員	12名	
受講料	10,000円(全10回)	
対象	16歳以上	
持ち物	運動出来る服装・飲料水・タオル	

加古川市立総合体育館  
〒675-0047  
加古川市西神吉町鼎1010  
TEL 079-432-3000  
FAX 079-431-5700