

# ストレッチヨガ

**水曜日**

**9:30~10:30**

**講師**



**大森 智子**

**お申込みは電話、又は加古川市立総合体育館フロントまで！！**

優しいヨガのストレッチが身体の凝りをほぐし  
心をリラックスさせてくれます。

**日 程** 4/3・24 5/8・22 6/5・26

**場 所** 研修室

**定 員** 12名(先着順)

**受講料** 6,000円(全6回)

**対 象** 16歳以上

**持ち物** 運動できる服装・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

日程・場所は変更になる場合がございます。  
予めご了承ください。