

# 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** 10/3・10・24 11/7・14・28  
12/5・12 (全8回)

**場 所** 研修室

**定 員** 20名(先着順)

**受講料** 8,000円(全8回)

**対 象** 16歳以上

**持ち物** タオル・飲料水・動きやすい服装

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