

# シェイプヨガ

**木曜日**

**10:00~11:00**

**講師 上杉 忍**



**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！！**

**むくみ・冷え性を改善！  
健康ポティーを作しましょう~♡**

**日 程** 4/4・18・25 5/9・16・23・30  
6/6・13・20 (来期は6/27から)

**場 所** スタジオ

**定 員** 20名(先着順)

**受講料** 10,000円(全10回)

**対 象** 16歳以上

**持ち物** 運動できる服装・飲料水・タオル

日程は変更になる場合がございます。  
予めご了承下さい。

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