

# 美・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** 10/11・18・25 11/8・15・22・29  
12/6・13・20
- 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

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