

# ストレッチヨガ教室

**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 1/10・24・31 2/7・14・28

3/7・28 (全8回)

場 所 研修室

定 員 20 名(先着順)

受講料 8,000(全8回)

対 象 16歳以上

持ち物 運動出来る服装・タオル・飲料水

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