リラクゼーションヨガ

火曜日

11:15～12:15

講師　　飯島 千鶴

お申込みは電話、又はSHOWAグループ総合体育館フロントまで！！

肩こり・腰痛・むくみに悩んでいる方！！！
毎日ぐっすりお休みできます　zZZ・・・癒し効果◎

日　程	10/ 6・20・27　　11/10・17・24 12/1・8・15・22
場　所	スタジオ
定　員	12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。
予めご了承ください。

SHOWAグループ総合体育館
〒 675-0047
加古川市西神吉町鼎1010
TEL 079-432-3000
FAX 079-431-5700