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SHOWAグループ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　10/7・14　　11/11・25　　12/9・23

場　所　研修室

定　員　12名

受講料　6,000円（全6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・場所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