

ファイティング エクササイズ教室 4期

月曜日開催 全9回

1月	6	13	20	27
2月	3	10		
3月	10	17	24	
時間	10:00~11:10		休み	2/17 2/24 3/3
場所	県民体育館 補助競技場(2階)			
定員	30名(18歳以上・高校生不可) <small>※参加人数が少ないと開催できないことがありますので、ご了承下さい。</small>			
料金	6,300円			
持ち物	ヨガマット(無料貸出あり)・室内シューズ 水分補給用飲み物・タオルなど			
講師の紹介		大崎 まや (おおさき まや)		
		<ul style="list-style-type: none"> ●フィットネスインストラクター ●パーソナルトレーナー ●Studioふらすあるふぁ代表 ●空手有段 		
教室の紹介	パンチやキックの動作でストレス発散&筋力アップ。 クラスを重ねるごとに、気が付けば体力アップ。 ボールやダンベルを使用しての筋力トレーニングも行いながら、疲れ知らずのカラダを手に入れましょう。			
申込方法	電話受付のみ(先着順受付/8:30~20:00)			



受付・手続期間◆12/9(月)~1/5(日)

◆お申込・お問合せはこちらまで◆

高知県立県民体育館

公益財団法人 高知県スポーツ振興財団
〒781-8010 高知市棧橋通2丁目1番53号

☎ (088)831-1166

FAX 088-831-1218



健康パスポート



アプリでポイント
貯まります



Vポイント
貯まります

