

ロコトレ& 2期 美姿勢教室

木曜日開催 全12回

7月	3	10	17	24	31
8月	7	14	21		
9月	4	11	18	25	
時間	10:30~11:40	休み		8/28	

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)
※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

料金 8,400円

持ち物 ヨガマット(無料貸出あり)
水分補給用飲み物・タオルなど

講師の紹介

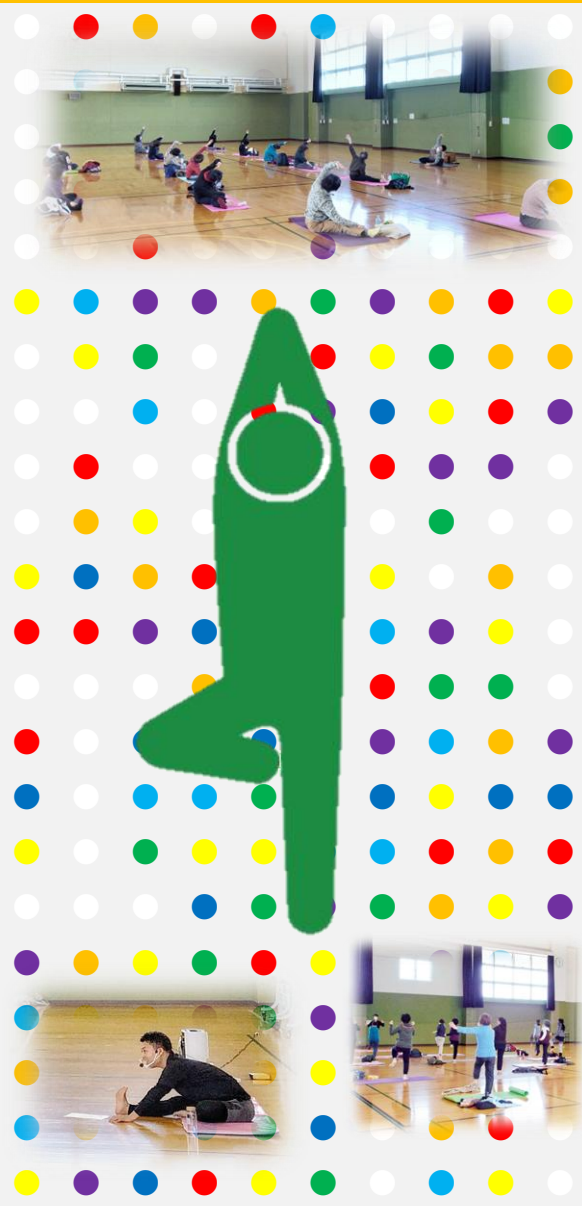


西村侑剛(にしむらゆうこう)
YUKOパーソナルスクール

- 元劇団四季
- アジアロコモーショントレーニング協会 マスタートレーナー
- トラストコーチングスクール (TCS) 認定コーチ

教室の紹介
ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)とは、運動器障害のために移動機能が低下した状態を言います。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。いつまでも自分の脚で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせてロコモを予防し、健康寿命を延ばしていきましょう!

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◆6/16(月)~6/30(月)

◆お申し込み・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

HP <https://www.kochi-kenmin.org>



【ポイント付きます】



健康パスポート

アプリでポイント

【SNS】

