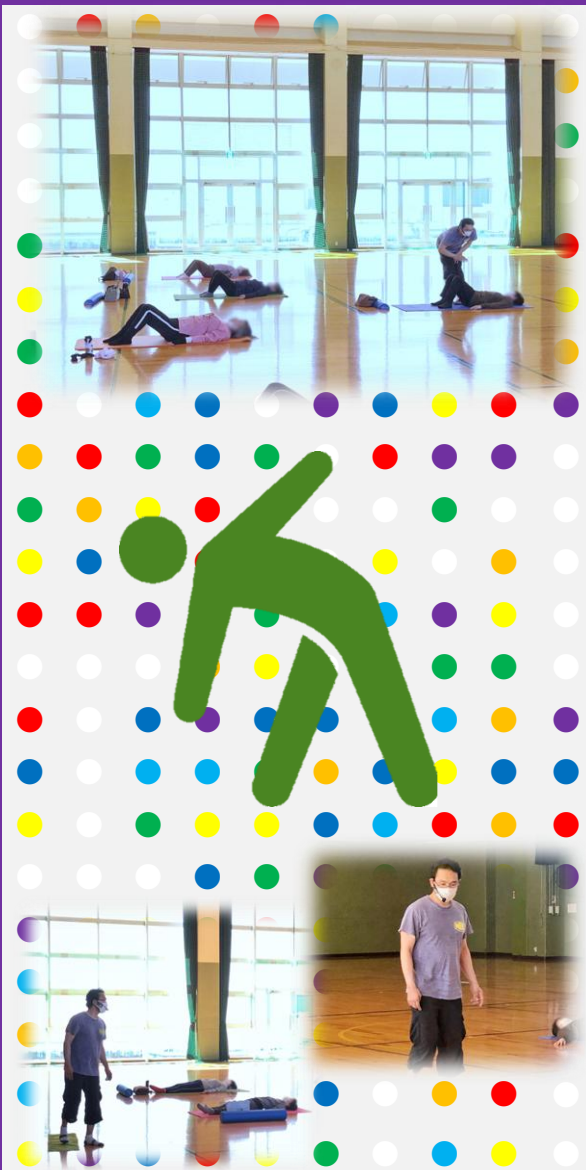


ピラティス教室 2期

木曜日開催 全13回

7 月	3	10	17	24	31
8 月	7	14	21	28	
9 月	4	11	18	25	
時 間	13：30～14：40		休 み	ありません	
場 所	県民体育館 補助競技場（2階）				
定 員	20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	9,100円				
持ち物	ヨガマット（無料貸出あり）・動きやすい服装 水分補給用飲み物・タオルなど				
講師の紹介			西内 勝範 （にしうち かつのり） ●PFAピラティスインストラクター ●AFAAプライマリーインストラクター 「ゆっくりしっかり 素敵な身体づくりを していきましょう」		
教室の紹介	リハビリ向けに開発されたピラティスは、年配の方の健康増進や筋力強化にも有効です。「よい姿勢」をするために無理をしていませんか？正しい身体の位置を意識して、身体の奥の筋肉をゆったりしなやかに鍛えましょう。初心者の方も無理なく楽しんでいただけます。				
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://kochi-kenmin.org/>



【ポイント付きます】



健康
パスポート

楽しく動く

アプリでポイント
貯まります

【SNS】

