

ファイティング エクササイズ教室 2期

月曜日開催 全10回

7月	7	14	28	
8月	4	18	25	
9月	1	8	22	29
時間	10:00~11:10		休 み	7/21 8/11 9/15
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	7,000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	 まや (大崎 まや) ●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ぷらすあるふぁ代表 ●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◆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】



【SNS】



Vポイント

健康バスポート

アプリでポイント
貯まります