

らくらく健康 フィットネス 教室2期

火曜日開催 全10回

7月	1	8	29	
8月	5	19	26	
9月	2	9	16	30
時間	13:30~14:40		休み	7/15・22 8/12・9/23

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



（まつおか まゆ）
松岡 真優

●フィットネスインストラクター

ダンベル、スモールボールなどを使いながら、いろいろなエクササイズでバランスよく身体を鍛えます。

教室の紹介

誰でも無理なく音楽に合わせて椅子を使ったエクササイズ。週替わりでヨガ、体幹強化、ダンベル等、バランス良く、効率良く、健康を目指します。いつまでも活き活きと生活するために、楽しく健康を目指しましょう！

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/>

県民体育館

【ポイント付きます】



楽しく動く

【SNS】



アプリでポイント
貯まります

