

# ロコトレ& 3期 美姿勢教室

木曜日開催 全9回

|      |             |     |              |    |
|------|-------------|-----|--------------|----|
| 10 月 | 2           | 9   | 16           | 30 |
| 11 月 | 6           | 13  | 27           |    |
| 12 月 | 4           | 11  |              |    |
| 時 間  | 10:30~11:40 | 休 み | 10/23, 11/20 |    |

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 6,300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

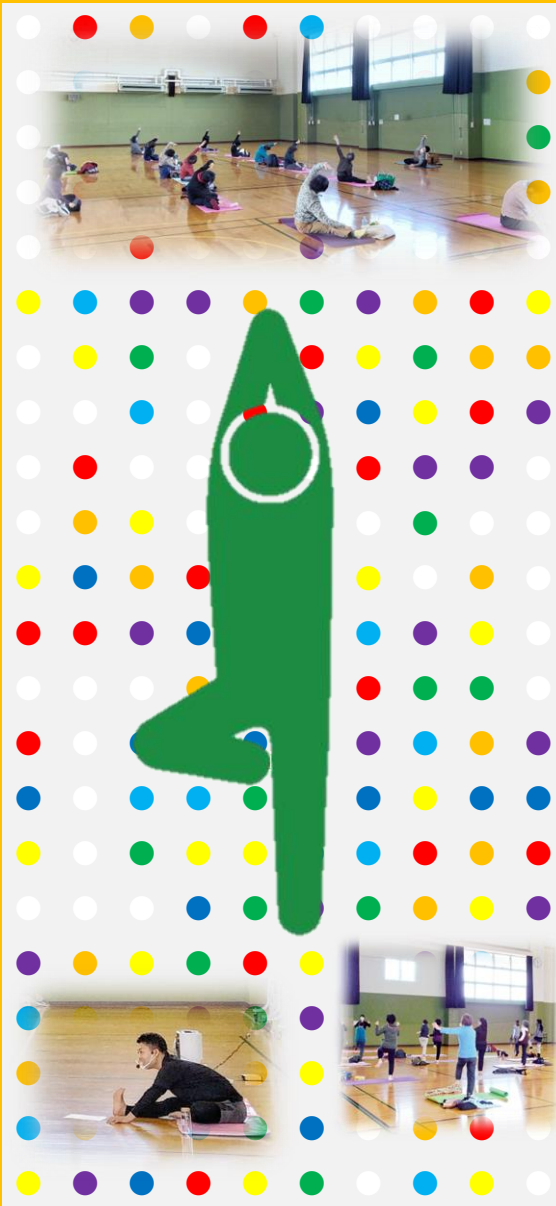


**西村 侑剛**  
(にしむら ゆうこう)  
YUKOパーソナルスクール

- 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◆9/15(月)~9/29(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】



【SNS】



アプリでポイント  
貯まります