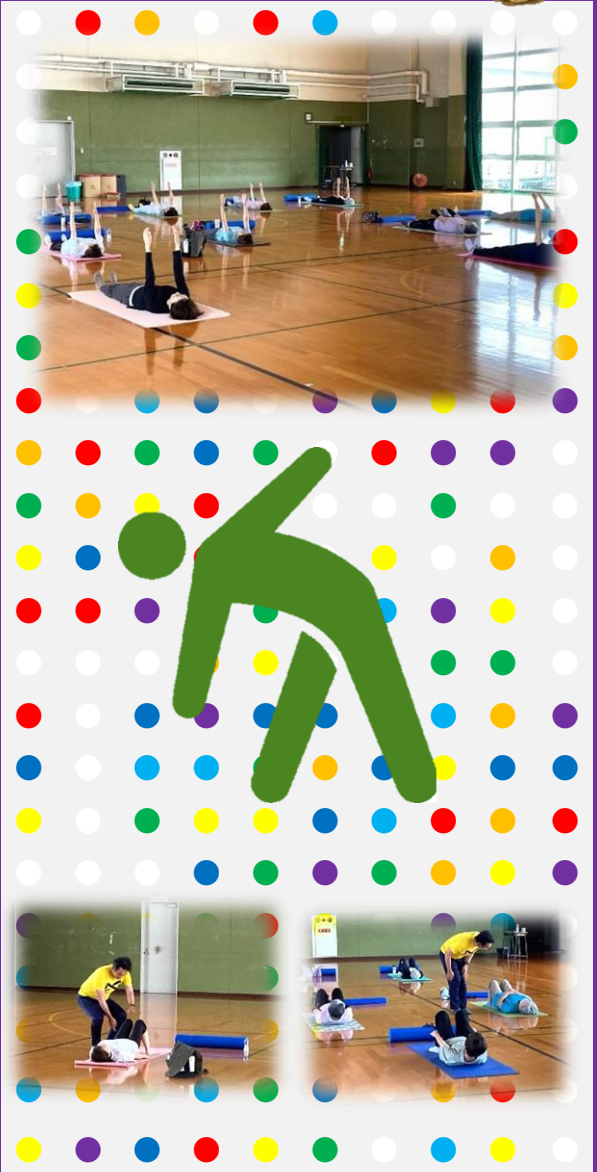


# ピラティス教室 3期



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   | 13:30~14:40                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    | 休 み | 10/23・11/20 |
| 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）<br>※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）・動きやすい服装<br>水分補給用飲み物・タオルなど                                                                                                                                                                                                                                                     |    |     |             |
| 講師の紹介 | <div>  <div> <p>西内 勝範</p> <p>（にしうち かつのり）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●PFAピラティスインストラクター</li> <li>●AFAAプライマリーインストラクター</li> </ul> <p>「ゆっくりしっかり<br/>素敵な身体づくりを<br/>していきましょう」</p> </div> </div> |    |     |             |
| 教室の紹介 | <p>リハビリ向けに開発されたピラティスは、年齢を問わず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。</p>                                                                                                                                                          |    |     |             |
| 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://kochi-kenmin.org/>



【ポイント付きます】



アプリでポイント  
貯まります

【SNS】

