

ファイティング エクササイズ教室 3期

月曜日開催 全8回

10 月	6	20	27	
11 月	10	17		
12 月	1	8	15	
時 間	10:00～11:10		休 み	10/13 11/3 11/24
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	5,600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	
			●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ぶらすあるふぁ代表 ●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。 ポ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◆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/>

県民体育館

【ポイント付きます】



健康パスポート

楽しく動く

【SNS】

アプリでポイント
貯まります