

Sintex® Tone & Reborn教室3期

月曜日開催 全7回

10月	6	20	27		
11月	10	17			
12月	1	8			
時 間	11：30～12：40		休 み	10/13・11/3・11/24	
場 所	県民体育館 2階 補助競技場				
定 員	25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	4,900円				
持ち物	動きやすい服装・ヨガマット 水分補給用飲み物・タオルなど				
講師の 紹介	 JUNKO(じゅんこ) ●Sintex® (教育チームエデュケーショナルコーチ) ●AFFA認定フィットネスダンス インストラクター ●AFFA認定インストラクター ●PFA Pilates Basic Coach ●ZUMBA® インストラクター				
教室の 紹介	5kgほどの頭を支える首や肩、手足の力みや緊張をとりのぞく「背骨の調律エクササイズ」です。 ゆるやかな身体操作トレーニングで、腰痛や凝りの改善、自律神経リズムを整えます。話題の最新エクササイズです。				
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】



健康パスポート

アプリでポイント
貯まります

【SNS】

