

らくらく健康 フィットネス 教室3期

火曜日開催 全10回

10 月	7	14	21	28
11 月	4	11	18	25
12 月	2	9		
時 間	13:30~14:40		休 み	なし
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 ●IYC認定ヨガインストラクター ●AFAA認定インストラクター ●PFA認定ピラティスインストラクター 「笑顔で楽しく健康へ」			
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。いつまでも生き生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◆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】

Vポイント



健康バスポート



アプリでポイント貯まります

【SNS】

