

美BODY エクササイズ教室 4期

水曜日開催 全10回

1 月	7	14	21	28
2 月	4	18	25	
3 月	4	11	18	
時 間	13:30~14:40	休み	2/11	
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) ※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	 <p>(まつおか まゆ) 松岡 真優 フィットネス インストラクター</p> <ul style="list-style-type: none"> ・保有資格 ●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 <p>「身体も心もHAPPY♡美BODYへ」</p>			
教室の紹介	音楽に合わせて楽しく簡単エアロビクスで脂肪燃焼 週替わりでヨガ・体幹強化・ダンベル等。 バランス良く鍛えて身体も心も「HAPPY♡美BODY」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◆12/8(月)~1/6(火)

◆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/>

