

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	 <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1; border-right: 1px dashed black; padding-right: 10px;"> <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> </div> <div style="flex: 1;"> <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> </div> </div>						
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 高知市桟橋通2丁目1番53号

☎ (088)831-1166

HP <https://kochi-kenmin.org/>



ア
マ
リ
ア
ド
ボ
ー
ン
ト
P
H
楽
し
く
動
く



ア
マ
リ
ア
ド
ボ
ー
ン
ト
P
H
楽
し
く
動
く

