

ピラティス教室 4期

木曜日開催 全11回							
1月	8	15	22	29			
2月	5	12	19	26			
3月	5	12	19				
時間	13:30~14:40	休み		ありません			
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	7,700円						
持ち物	ヨガマット(無料貸出あり)・動きやすい服装 水分補給用飲み物・タオルなど						
講師の紹介		西内 勝範 (にしうち かつのり) <ul style="list-style-type: none"> ●PFAピラティスインストラクター ●AFAAプライマリーインストラクター 「ゆっくりしっかり 素敵な身体づくりを していきましょう」					
教室の紹介	リハビリ向けに開発されたピラティスは、年齢を問わず健康増進や筋力強化にも有効です。「よい姿勢」をするために無理をしていませんか？正しい身体の位置を意識して、身体の奥の筋肉をゆったりしなやかに鍛えましょう。初心者の方も無理なく楽しんでいただけます。						
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◆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/>

