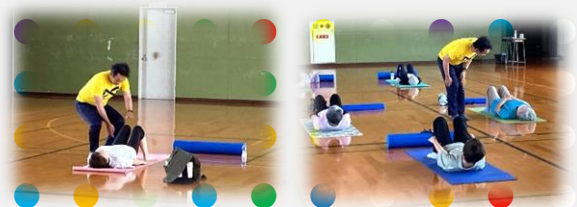


ピラティス教室 4期

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	<div></div> <div><div>西内 勝範</div><div>（にしうち かつのり）</div><div>●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」</div></div>			
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 高知市棧橋通2丁目1番53号

☎ (088)831-1166

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



健康
パス
ポート



楽しく動く

貯
ま
り
ま
す
ア
プ
リ
で
ポ
イ
ン
ト

【ポイント付きます】



POINT

冬のスポーツ教室参加者
限定プレゼント

1教室につき1つ