

ヨガ＆体幹 ストレッチ 教室4期

金曜日開催 全10回

1月	9	16	23	30	
2月	6	13	20	27	
3月	6	13			
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	7,000円				
持ち物	ヨガマット(無料貸出あり) 水分補給用飲み物・タオルなど				
講師の紹介	 <p>松岡 大介 (まつおか だいすけ)</p> <p>●PFAヨガインストラクター ●陰ヨガインストラクター ●エアロビクス協会認定インストラクター 「一緒にゆったりリラックスして行きましょう！」</p>				
教室の紹介	<p>この教室はウェーブリングやストレッチポールなどの運動器具を用いて姿勢の改善や筋肉の緊張をもみほぐし神経機能を整えたり、骨格の歪みや血液やリンパの循環機能を良くし免疫機能を高めるためにヨガを行う教室です。お気軽にご参加下さい。</p>				
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)831-1166HP <https://kochi-kenmin.org/>