


ファイティング エクササイズ教室 4期

月曜日開催 全8回

1 月	19	26		
2 月	2	9	16	
3 月	2	9	16	
時 間	10:00～11:10		休 み	1/12 2/23
場 所	県民体育館 補助競技場（2階）			
定 員	30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	5,600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			まや	
			●フィットネスインストラクター ●パーソナルトレーナー ●Studioぶらすあるふぁ代表 ●空手有段	
教室の 紹介	パンチやキックの動作でストレス発散&筋力アップ。 クラスを重ねるごとに、気が付けば体力アップ。 ボールやダンベルを使用しての筋力トレーニングも行い ながら、疲れ知らずのカラダを手に入れましょう。			
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/>

アプリでポイント
貯まります

【ポイント付きます】

