

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 |  <p>まや</p> <ul style="list-style-type: none"> ●フィットネスインストラクター ●パーソナルトレーナー ●StudioPurasuaru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。ポ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 高知市桟橋通2丁目1番53号

☎ (088)831-1166

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



ア
バ
リ
ア
イ
ン
ト

