

Sintex[®] Tone & Reborn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	11:30~12:40	休 み	2/23	
場 所	県民体育館 2階 補助競技場			
定 員	25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	動きやすい服装・ヨガマット 水分補給用飲み物・タオルなど			
講師の紹介	 <p>JUNKO(じゅんこ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●Sintex[®] (教育チームエデュケーションコーチ) ●AFFA認定フィットネスダンス インストラクター ●AFFA認定インストラクター ●PFA Pilates Basic Coach ●ZUMBA[®] インストラクター 			
教室の紹介	5kgほどの頭を支える首や肩、手足の力みや緊張をとりのぞく「背骨の調律エクササイズ」です。ゆるやかな身体操作トレーニングで、腰痛や凝りの改善、自律神経リズムを整えます。話題の最新エクササイズです。			
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)831-1166HP <https://kochi-kenmin.org/>