

# 機能改善エクササイズ

～ゆるり整うからだケア～

# 1期

木曜日開催 全11回

4月	16	23	30		
5月	7	14	21	28	
6月	4	11	18	25	
時間	14:30~15:40	休み	ありません		
場所	県民体育館 2階 補助競技場				
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	タオル(スポーツタオル程の長さ) ※エクササイズで使用 ヨガマット(無料貸出あり)・水分補給用飲み物など				
講師の紹介	 <p><b>橋田 奈津</b> (はしだなつ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●機能改善体操普及員</li> <li>●シナプソロジー教育トレーナー</li> <li>●AFFA認定インストラクター (IGIF/yoga)</li> <li>●スクエアステップ指導員</li> <li>●Wの刺激マスターインストラクター</li> </ul>				
教室の紹介	歪みやコリ、疲労などを取り除き、日常生活や軽い運動などの動作が負担なく行えるよう、からだを整えます。ほぐす、ストレッチ、体幹づくり、筋力UPエクササイズなどで、ゆるりとかからだをケアしてあげましょう。				
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 ◆ 3/21(土)~4/10(金)

◆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/>



【ポイント付きます】



アプリでポイント  
貯まります

【SNS】

