

◎ 持ち物 ◎

タオル 1枚

※長さ100cm以上の
スポーツタオルなど

体験日に
受付できます

新教室

【4月 開講】

毎週 木曜

14:30~15:40

無料体験会 機能改善エクササイズ

~ゆるり整うからだケア~

3月19日(木) 14:50-16:00

県民体育館

参加費 無料

歪みやコリ、疲労などを取り除き、
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
ゆるりとからだをケアして
あげましょう✨

受付
14:30
より

場 所 県民体育館 2F 補助競技場

対 象 18歳以上（高校生不可）

申 込 電話・来館 など
3/1 8:30より

定 員 20名

当日、申込書の記入をお願いします。いただいた個人情報は
当教室以外の目的に使用しません

※悪天候・講師の都合により中止となる場合があります。

※広報誌・ホームページ・SNSへの掲載用に、撮影することがあります。



橋田 奈津 講師

機能改善体操普及員
AFFA認定インストラクター
(IGIF/yoga)
シナプソロジー教育トレーナー
スクエアステップ指導員

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

高知県高知市栈橋通2丁目1番53号

Tel. 088-831-1166

Fax. 088-831-1218

<公共交通利用のご協力をお願いします。>

