

美BODY エクササイズ教室 1期

水曜日開催 全9回

4月	15	22		
5月	13	20	27	
6月	3	10	17	24
時間	13:30~14:40	休み	4/29・5/6	
場所	県民体育館 補助競技場(2階)			
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	6,300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>(まつおか まゆ) 松岡 真優 フィットネス インストラクター</p> <ul style="list-style-type: none"> ●保有資格 ●IYC認定ヨガインストラクター ●AFAA認定インストラクター ●PFA認定ピラティスインストラクター <p>「身体も心もHAPPY♡美BODYへ」</p>			
教室の紹介	音楽に合わせて楽しく簡単エアロビクスで脂肪燃焼 週替わりでヨガ・体幹強化・ダンベル等。 バランス良く鍛えて身体も心も「HAPPY♡美BODY」を 目指しましょう!			
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】



健康バスポート

楽しく動く

アプリでポイント
貯まります

【SNS】

