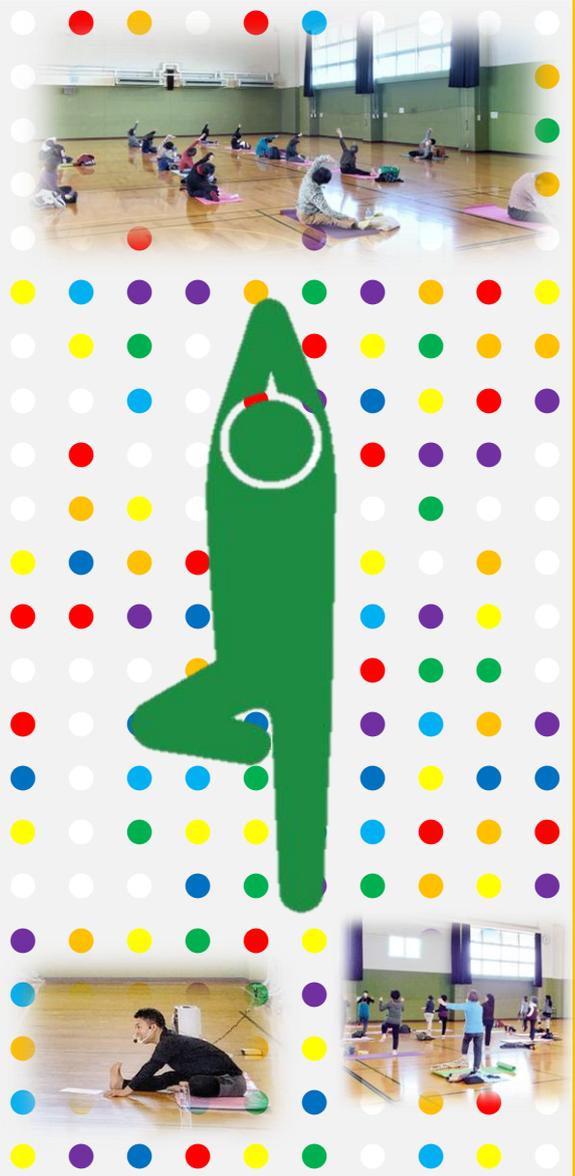


ロコトレ& 美姿勢教室 1期

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	10:30~11:40	休	み	ありません
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	7,700円			
持ち物	ヨガマット(無料貸出あり) 水分補給用飲み物・タオルなど			
講師の紹介	 <p>西村侑剛(にしむらゆうこう) YUKOパーソナルスクール</p> <ul style="list-style-type: none"> ●元劇団四季 ●アジアロコモーショントレーニング協会 マスタートレーナー ●トラストコーチングスクール (TCS) 認定コーチ 			
教室の紹介	<p>ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)とは、運動器障害のために移動機能が低下した状態を言います。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。いつまでも自分の脚で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせてロコモを予防し、健康寿命を延ばしていきましょう!</p>			
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://www.kochi-kenmin.org>



【ポイント付きます】



楽しく動く

【SNS】



アプリでポイント