

ピラティス教室 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	13：00～14：10		休 み	ありません	
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	7,700円				
持ち物	ヨガマット（無料貸出あり）・動きやすい服装 水分補給用飲み物・タオルなど				
講師の紹介			西内 勝範 （にしうち かつのり） ●PFAピラティスインストラクター ●AFAAプライマリーインストラクター 「ゆっくりしっかり 素敵な身体づくりを していきましょう」		
教室の紹介	リハビリ向けに開発されたピラティスは、年齢を問わず健康増進や筋力強化にも有効です。「よい姿勢」をするために無理をしていませんか？ 正しい身体の位置を意識して、身体の奥の筋肉をゆったりしなやかに鍛えましょう。初心者の方も無理なく楽しんでいただけます。				
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◆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】



【SNS】



アプリでポイント
貯まります