

# ファイティング エクササイズ教室 1期

月曜日開催 全7回

4月	27			
5月	11	18		
6月	1	8	15	22
時間	10:00~11:10		休み	5/4・5/25
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	4,900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		まや		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>●フィットネスインストラクター</li> <li>●パーソナルトレーナー</li> <li>●Studioぷらすあるふぁ代表</li> <li>●空手有段</li> </ul>		
教室の紹介	パンチやキックの動作でストレス発散&筋力アップ。 クラスを重ねるごとに、気が付けば体カアップ。 ポールやダンベルを使用しての筋力トレーニングも行いながら、疲れ知らずのカラダを手に入れましょう。			
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】



【SNS】



アプリでポイント貯まります