K E N M I N S P O R T S

ハタヨガ教室 1期

月曜日開催　全9回					
4　月	20	27			
5　月	11	18			
6　月	1	8	15	22	29
時　間	13:30～14:40		休　み	5/4・5/25	
場　所	県民体育館　２階　補助競技場				
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	6，300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		奥田佳代(おくだかよ) Jazz Dance Studio SOUL N.Y チーフインストラクター ●フィットネスヨガリサーチ インストラクター ヨガの呼吸と共に、力強さ･優美さを身に付け、痛みの軽減も体感していただけるクラスです。			
教室の紹介	ハは「太陽(吸う息)」、タは「月(吐く息)」を意味し、インド発祥のヨガのルーツとされています。 ベーシックなポーズと呼吸を組み合わせた内容で、年齢を問わず、初心者の方でも楽しく参加していただける内容となっています。				
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　高知市桟橋通2丁目1番53号

☎　(088)831-1166

HP　https://kochi-kenmin.org/

県民体育館

【ポイント付きます】

Vポイント　POINT

健康パスポート　楽しく動く　アプリでポイント貯まります

【SNS】