

らくらく健康 フィットネス 教室1期

火曜日開催 全11回

4月	14	21	28		
5月	12	19	26		
6月	2	9	16	23	30
時間	13:30~14:40		休み	5/5	
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)・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"> ●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>「笑顔で楽しく健康へ」</p>				
教室の紹介	<p>「楽しく“美ボディ” 目指しましょう！」 楽しくみんなでリズム体操、無理のない筋トレ、ヨガ、ストレッチなどを組み合わせて、バランスよく鍛え、身体も心もリフレッシュしましょう！」</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://kochi-kenmin.org/>



県民体育館

【ポイント付きます】



Vポイント

健康バスポート

アプリでポイント貯まります

【SNS】

