

美BODY

エクササイズ 教室 2期

水曜日開催 全10回

7月	1	8	15	22	
8月	5	26			
9月	2	9	16	30	
時間	13:30~14:40		休み	7/29・8/12,19・9/23	
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	7,000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"> ● 保有資格 ● 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>「身体も心もHAPPY♡美BODYへ」</p>				
教室の紹介	音楽に合わせて楽しく簡単エアロビクスで脂肪燃焼週替わりでヨガ・体幹強化・ダンベル等。バランス良く鍛えて身体も心も「HAPPY♡美BODY」を目指しましょう!				
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◆6/12(金)~6/30(火)

◆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】



Vポイント
健康パスポート

アプリでポイント
貯まります

【SNS】

