

# ロコトレ& 2期 美姿勢教室

木曜日開催 全11回

7月	2	9	16	30
8月	6	13	27	
9月	3	10	17	24
時間	10:30~11:40	休み	7/23、8/20	

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)  
水分補給用飲み物・タオルなど

講師の紹介

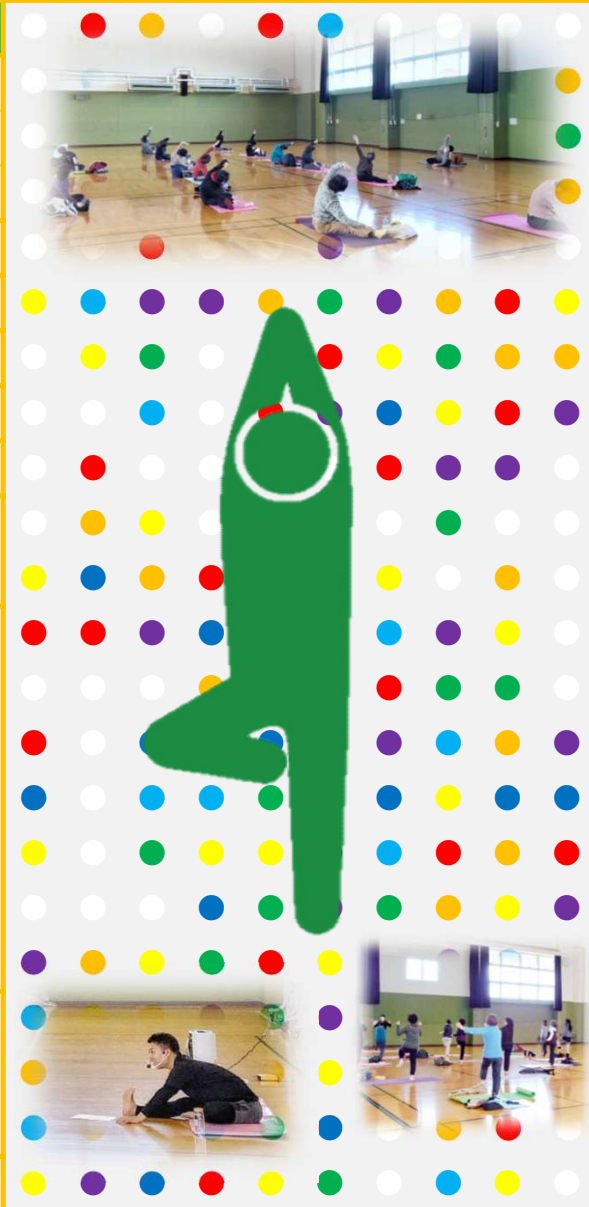


西村侑剛(にしむらゆうこう)  
YUKOパーソナルスクール

- 元劇団四季
- アジアロコモーショントレーニング協会 マスタートレーナー
- トラストコーチングスクール (TCS)認定コーチ

教室の紹介  
ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)とは、運動器障害のために移動機能が低下した状態を言います。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。いつまでも自分の脚で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせてロコモを予防し、健康寿命を延ばしていきましょう!

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://www.kochi-kenmin.org>



【ポイント付きます】



健康パスポート

アプリでポイント貯まります

【SNS】

