

ピラティス教室 2期

木曜日開催 全12回

7月	2	9	16	23	30
8月	6	13	27		
9月	3	10	17	24	
時間	13:00~14:10		休み	8/20	
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	8,400円				
持ち物	ヨガマット (無料貸出あり)・動きやすい服装 水分補給用飲み物・タオルなど				
講師の紹介			西内 勝範 (にしうち かつのり)		
			●PFAピラティスインストラクター ●AFAAプライマリーインストラクター 「ゆっくりしっかり 素敵な身体づくりを していきましょう」		
教室の紹介	リハビリ向けに開発されたピラティスは、年齢を問わず、健康増進や筋力強化にも有効です。「よい姿勢」をするために無理をしていませんか？正しい身体の位置を意識して、身体の奥の筋肉をゆったりしなやかに鍛えましょう。初心者の方も無理なく楽しんでいただけます。				
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◆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】



健康パスポート

アプリでポイント
貯まります

楽しく動く

【SNS】

