

機能改善エクササイズ

～ゆるり整うからだケア～

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	14:30~15:40		休み	8/20	
場所	県民体育館 2階 補助競技場				
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	タオル(スポーツタオル程の長さ) ※エクササイズで使用 ヨガマット(無料貸出あり)・水分補給用飲み物など				
講師の紹介	 <p>橋田 奈津 (はしだなつ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●機能改善体操普及員 ●シナプソロジー教育トレーナー ●AFFA認定インストラクター (IGIF/yoga) ●スクエアステップ指導員 ●Wの刺激マスターインストラクター 				
教室の紹介	歪みやコリ、疲労などを取り除き、日常生活や軽い運動などの動作が負担なく行えるよう、からだを整えます。ほぐす、ストレッチ、体幹づくり、筋力UPエクササイズなどで、ゆるりとからだをケアしてあげましょう。				
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】



【SNS】



アプリでポイント
貯まります