


ファイティング エクササイズ教室 2期

月曜日開催 全11回

7月	6	27			
8月	3	10	17	24	31
9月	7	14	21	28	
時間	10:00~11:10		休み	7/13・20	
場所	県民体育館 補助競技場(2階)				
定員	35名(18歳以上・高校生不可) <small>※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。</small>				
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>まや (大崎 まや)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●フィットネスインストラクター ●パーソナルトレーナー ●Studioふらすあるふあ代表 ●空手有段 		
教室の紹介	パンチやキックの動作でストレス発散&筋力アップ。クラスを重ねるごとに、気が付けば体力アップ。ポールやダンベルを使用しての筋力トレーニングも行いながら、疲れ知らずのカラダを手に入れましょう。				
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
健康バスポート

アプリでポイント貯まります

【SNS】

