


Sintex[®] Tone & Reborn教室2期

月曜日開催 全10回

7月	6	27			
8月	3	17	24	31	
9月	7	14	21	28	
時間	11:30~12:40		休み		7/13・7/20 8/10
場所	県民体育館 2階 補助競技場				
定員	25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	動きやすい服装・ヨガマット 水分補給用飲み物・タオルなど				
講師の紹介	 <p>JUNKO(じゅんこ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Sintex[®] (エリアサポーター) ● AFFA認定フィットネスダンスインストラクター ● AFFA認定インストラクター ● PFA Pilates Basic Coach ● ZUMBA[®]インストラクター 				
教室の紹介	5kgほどの頭を支える首や肩、手足のカみや緊張をとりのぞく「背骨の調律エクササイズ」です。ゆるやかな身体操作トレーニングで、腰痛や凝りの改善、自律神経のリズムを整えます。話題の最新エクササイズです。				
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://www.kochi-kenmin.org>



【ポイント付きます】



楽しく動く

【SNS】



アプリでポイント
貯まります