

らくらく健康 フィットネス 教室2期

火曜日開催 全9回

7月	7	21	28	
8月	4	25		
9月	1	8	15	29
時間	13:30~14:40		休み	7/14、8/11・18、9/22
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	6,300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>（まつおか まゆ） 松岡 真優 フィットネスインストラクター</p> <ul style="list-style-type: none"> ●IYC認定ヨガインストラクター ●AFAA認定インストラクター ●PFA認定ピラティスインストラクター <p>「笑顔で楽しく健康へ」</p>			
教室の紹介	無理なく動いて、しっかり効く！イスを使って有酸素運動。週替わりで、ヨガ・体幹強化・チューブトレーニング等。疲れにくい体へ導きます。			
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】



健康バスポート

アプリでポイント貯まります

【SNS】

