

美BODY エクササイズ教室 3期

水曜日開催 全9回

10 月	7	14	28		
11 月	4	11	18	25	
12 月	2	9			
時 間	13:30～14:40		休み	10/21	
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	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			(まつおか まゆ) 松岡 真優 フィットネス インストラクター ・保有資格 ●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 「身体も心もHAPPY♡美BODYへ」		
教室の 紹介	音楽に合わせて楽しく簡単エアロビクスで脂肪燃焼 週替わりでヨガ・体幹強化・ダンベル等。 バランス良く鍛えて身体も心も「HAPPY♡美BODY」 を目指しましょう！				
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◆9/14(月)~9/30(水)

◆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】

