

ロコトレ& 3期 美姿勢教室

木曜日開催 全11回

10 月	1	8	15	29
11 月	5	12	19	26
12 月	3	10	17	
時 間	10:30~11:40		休 み	10/22
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	7,700円			
持ち物	ヨガマット(無料貸出あり) 水分補給用飲み物・タオルなど			

講師の 紹介



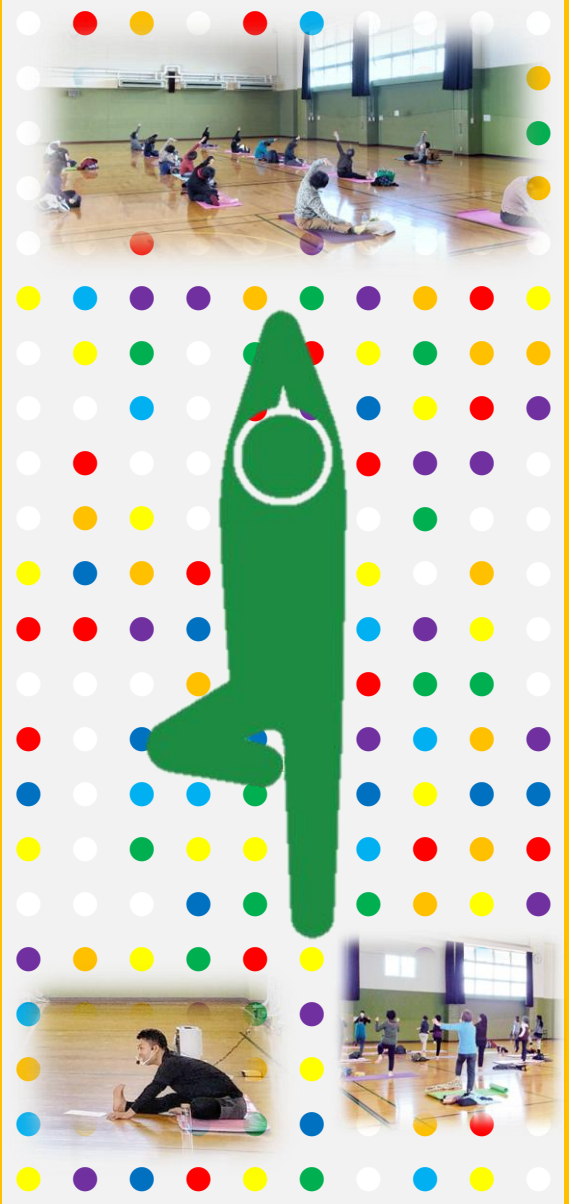
西村 侑剛
(にしむら ゆうこう)
YUKOパーソナルスクール

- 元劇団四季
- アジアロコモーション
トレーニング協会
マスタートレーナー
- トラストコーチング
スクール
(TCS)認定コーチ

教室の 紹介

ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)とは、運動器障害のために移動機能が低下した状態を言います。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。いつまでも自分の脚で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせてロコモを予防し、健康寿命を延ばしていきましょう!

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://www.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