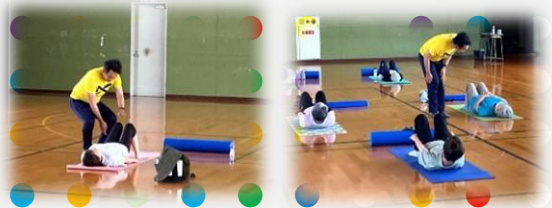


ピラティス教室 3期

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	13:00~14:10		休 み	10/22
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	7,700円			
持ち物	ヨガマット (無料貸出あり)・動きやすい服装 水分補給用飲み物・タオルなど			
講師の紹介	 西内 勝範 (にしうち かつのり) ●PFAピラティスインストラクター ●AFAAプライマリーインストラクター 「ゆっくりしっかり 素敵な身体づくりを していきましょう」			
教室の紹介	リハビリ向けに開発されたピラティスは、年齢を問わず、健康増進や筋力強化にも有効です。「よい姿勢」をするために無理をしていませんか？正しい身体の位置を意識して、身体の奥の筋肉をゆったりしなやかに鍛えましょう。初心者の方も無理なく楽しんでいただけます。			
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◆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】



アプリでポイント
貯まります