

機能改善エクササイズ

～ゆるり整うからだケア～

3期

木曜日開催 全10回

10 月	1	8	29		
11 月	5	12	19	26	
12 月	3	10	17		
時 間	14:30～15:40		休 み	10/15・10/22	
場 所	県民体育館 2階 補助競技場				
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	7,000円				
持ち物	タオル(スポーツタオル程の長さ) ※エクササイズで使用 ヨガマット(無料貸出あり)・水分補給用飲み物など				
講師の紹介	 橋田 奈津(はしだなつ) ●機能改善体操普及員 ●シナプソロジー教育トレーナー ●AFFA認定インストラクター (IGIF/yoga) ●スクエアステップ指導員 ●Wの刺激マスターインストラクター				
教室の紹介	歪みやコリ、疲労などを取り除き、日常生活や軽い運動などの動作が負担なく行えるよう、からだを整えます。 ほぐす、ストレッチ、体幹づくり、筋力UPエクササイズなどで、ゆるりとからだをケアしてあげましょう。 3期は、足を重点に、膝・股関節・腰を交えて毎回変化を加えながら指導いただきます。				
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 ◆ 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/>

県民体育館

【ポイント付きます】



【SNS】

アプリでポイント
貯まります