

ファイティング エクササイズ教室 3期

月曜日開催 全9回

10月	5	19	26		
11月	2	9	16	30	
12月	7	14			
時間	10:00～11:10		休 み	10/12・11/23	
場 所	県民体育館 補助競技場（2階）				
定 員	35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			まや (大崎 まや) ●フィットネスインストラクター ●パーソナルトレーナー ●Studioぶらすあるふあ代表 ●空手有段		
教室の 紹介	パンチやキックの動作でストレス発散&筋力アップ。 クラスを重ねるごとに、気が付けば体力アップ。 ポールやダンベルを使用しての筋力トレーニングも行いながら、疲れ知らずのカラダを手に入れましょう。				
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/>

県民体育館

【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】

