

らくらく健康 フィットネス 教室3期

火曜日開催 全9回

10 月	6	13	20	27
11 月	10	17		
12 月	1	8	15	
時 間	13:30~14:40	休 み	11/3・24	
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	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 ●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 「笑顔で楽しく健康へ」			
教室の 紹介	無理なく動いて、しっかり効く！イスを使って有酸素運動。 週替わりで、ヨガ・体幹強化・チューブトレーニング等。 疲れにくい体へ導きます。			
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/>

【ポイント付きます】



【SNS】

アプリでポイント
貯まります