

# 美BODY エクササイズ教室

4期

水曜日開催 全10回

1月	8	15	22	29	
2月	5	12	19	26	
3月	5	19			
時間	13:30~14:40		休み	3/12	
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	7,000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		
			<ul style="list-style-type: none"> <li>●保有資格</li> <li>●NYC認定ヨガ・エアロピクスインストラクター</li> <li>●AFAA認定インストラクター</li> </ul> <p>「ダイエットや健康増進に効果的なプログラムと一緒に楽しみながら運動しませんか?皆様のご参加をお待ちしております!!」</p>		
教室の紹介	音楽に合わせて楽しく体を動かし、脂肪を燃やしましょう。またヨガやスモールボール等で筋力アップをはかり、美しい体型を一緒に目指してみませんか?初心者の方でも無理なくご参加いただけます。				
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◆12/9(月)~1/5(日)

◆お申込・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

FAX 088-831-1218



健康パスポート



アプリでポイント  
貯まります



Vポイント  
貯まります

冬のスポーツ教室参加者  
限定プレゼント  
1教室につき1つ