

# ピラティス教室

## 4期



木曜日開催 全10回

1月	9	16	23	30
2月	6	13	20	27
3月	6	13		
時間	13:30~14:40		休み	ありません
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)・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		<b>西内 勝範</b> (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、年配の方の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◆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