

ファイティング エクササイズ教室 4期

月曜日開催 全9回

| | | | | |
|-------|---|----|----|--------------|
| 1月 | 6 | 13 | 20 | 27 |
| 2月 | 3 | 10 | | |
| 3月 | 3 | 10 | 17 | |
| 時間 | 10:00~11:10 | | 休み | 2/17 2/24 |
| 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 |  <p>大崎 まや (おおさき まや)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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ぷらすあるふぁ代表 ●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。ボールやダンベルを使用する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◆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

