
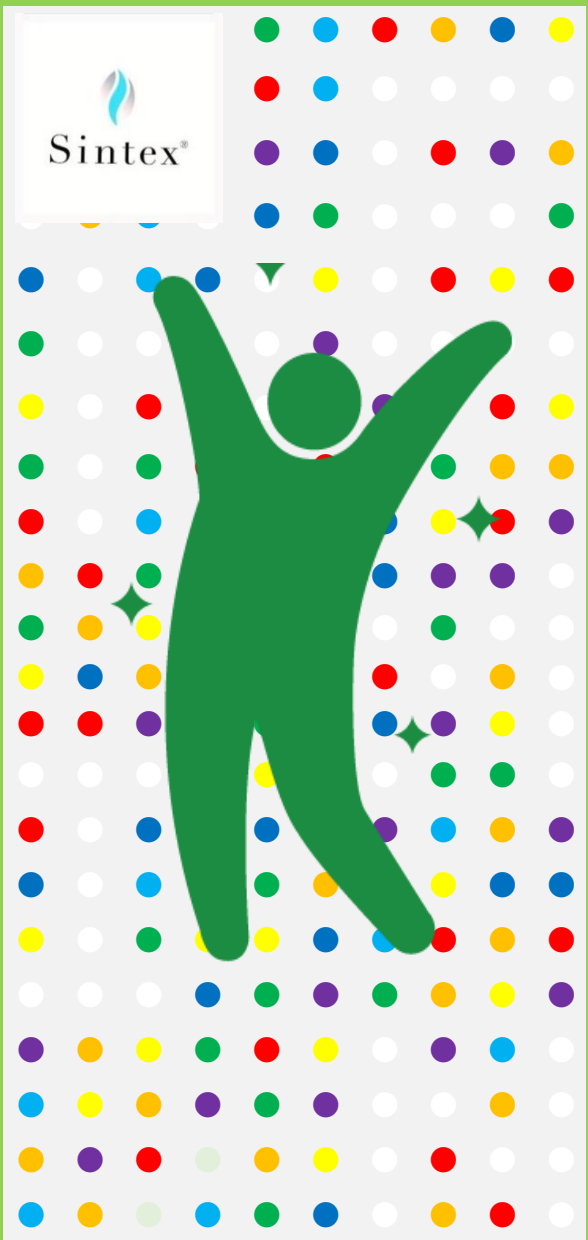


# Sintex® Tone & Reborn教室4期

月曜日開催 全9回	
1月	6 20 27
2月	3 10 17
3月	3 10 17
時間	11:30~12:40 休み 1/13・2/24
場所	県民体育館 2階 補助競技場
定員	25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	動きやすい服装・ヨガマット 水分補給用飲み物・タオルなど
講師の紹介	 <p><b>JUNKO</b>(じゅんこ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●Sintex® (教育チームエデュケーショナルコーチ)</li> <li>●AFFA認定フィットネスダンスインストラクター</li> <li>●AFFA認定インストラクター</li> <li>●PFA Pilates Basic Coach</li> <li>●ZUMBA® インストラクター</li> </ul>
教室の紹介	5kgほどの頭を支える首や肩、手足の力みや緊張をとりのぞく「背骨の調律エクササイズ」です。ゆるやかな身体操作トレーニングで、腰痛や凝りの改善、自律神経リズムを整えます。話題の最新エクササイズです。
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

