

らくらく健康 フィットネス 教室4期

火曜日開催 全10回

| | | | | |
|-------|---|----|----|------|
| 1月 | 7 | 14 | 21 | 28 |
| 2月 | 4 | 18 | 25 | |
| 3月 | 4 | 11 | 18 | |
| 時間 | 13:30~14:40 | | 休み | 2/11 |
| 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) <small>※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。</small> | | | |
| 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 |  <p>(まつおか まゆ) 松岡 真優</p> <p>●フィットネスインストラクター</p> <p>ダンベル、スモールボールなどを使いながら、いろいろなエクササイズでバランスよく身体を鍛えます。</p> | | | |
| 教室の紹介 | <p>「楽しく“美ボディ”目指しましょう！」 楽しくみんなでリズム体操、無理のない筋トシ、ヨガ、ストレッチなどを組み合わせて、バランスよく鍛え、身体も心もリフレッシュしましょう！」</p> | | | |
| 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