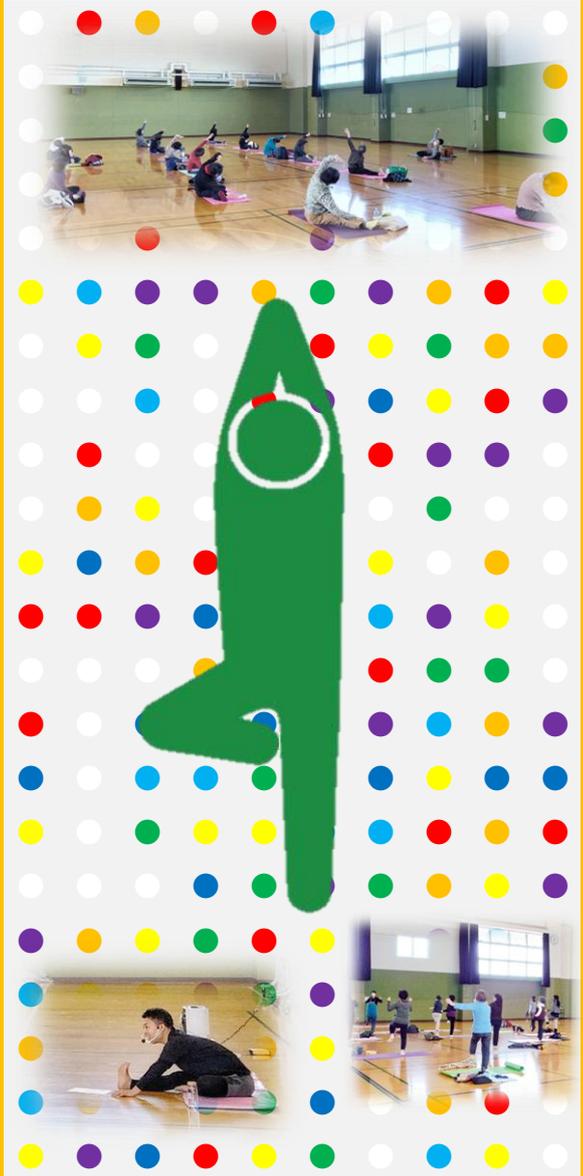


ロコトレ& 美姿勢教室 1期

木曜日開催 全12回

4月	10	17	24		
5月	1	8	15	22	29
6月	5	12	19	26	
時間	10:30~11:40		休 み	ありません	
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	8,400円				
持ち物	ヨガマット(無料貸出あり) 水分補給用飲み物・タオルなど				
講師の紹介	 <p>西村侑剛(にしむらゆうこう) YUKOパーソナルスクール</p> <ul style="list-style-type: none"> ●元劇団四季 ●アジアロコモーショントレーニング協会 マスタートレーナー ●トラストコーチングスクール (TCS) 認定コーチ 				
教室の紹介	<p>ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)とは、運動器障害のために移動機能が低下した状態を言います。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。いつまでも自分の脚で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせてロコモを予防し、健康寿命を延ばしていきましょう!</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◆3/21(金)~4/7(月)

但し、4/1~4/7は、イベント開催のため、車での来館をご遠慮ください

◆お申し込み・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

HP <https://www.kochi-kenmin.org>



【ポイント付きます】



健康バスポート

アプリでポイント

【SNS】

