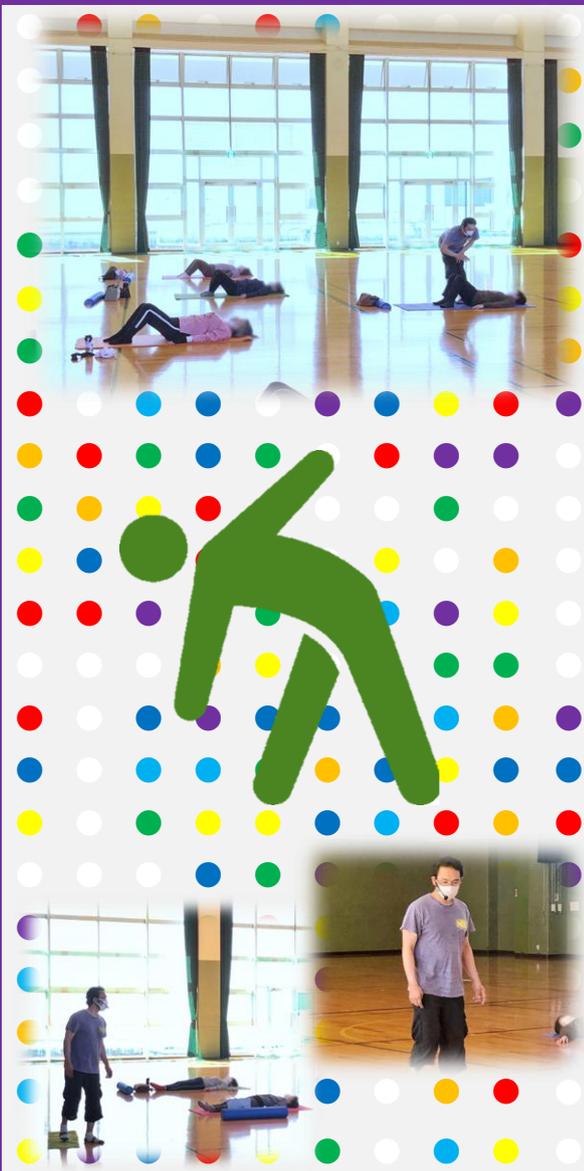


# ピラティス教室 1期

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	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	8,400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◆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下さい)

◆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://kochi-kenmin.org/>



【ポイント付きます】



【SNS】



健康パスポート

アプリでポイント貯まります

楽しく動く