
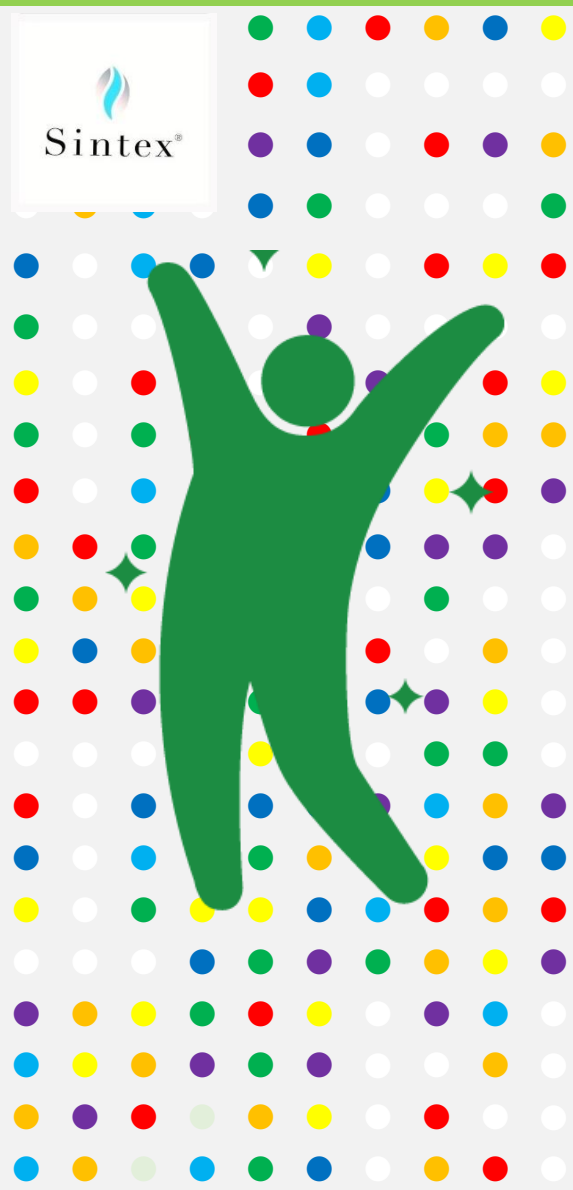


# Sintex<sup>®</sup> Tone & Reborn教室1期

月曜日開催 全9回

4月	21	28			
5月	12	19			
6月	2	9	16	23	30
時間	11:30~12:40		休み		5/5・5/26
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<sup>®</sup> (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<sup>®</sup>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◆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】



Vポイント

健康パスポート

【SNS】



アプリでポイント貯まります