

らくらく健康 フィットネス 教室1期

火曜日開催 全10回

4 月	8	15	22	
5 月	13	20	27	
6 月	3	10	17	24
時 間	13:30~14:40		休 み	4/29・5/6
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	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	 (まつおか まゆ) 松岡 真優 ●フィットネスインストラクター 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。			
教室の紹介	「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、無理のない筋トレ、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！」			
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://kochi-kenmin.org/>

県民体育館

【ポイント付きます】

アプリでポイント
貯まります

【SNS】

