

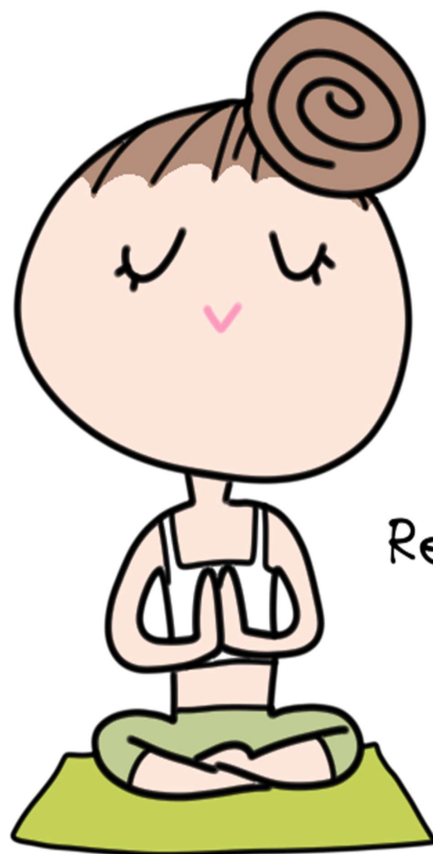
『県立弓道場』の朝ヨガで **BODY** リフレッシュ！！**もーにんぐヨガ×Sintex® 1期**

※Sintex®とは「背骨調律エクササイズ」の事
 体幹力を高め、しなやかで若々しい背骨の動きを取り戻すための全身運動エクササイズです。
「初心者の方でも無理なく行える！楽しい教室」

令和6年4月17日 ~ 令和6年7月24日
水曜日 9:00~10:10 (全12回)
開催場所: 県立弓道場2F大会議室

月	開催日(水曜日)			
4月	17日	24日		
5月	8日	15日	22日	29日
6月	5日	12日	19日	
7月	3日	17日	24日	

時 間	9:00~10:10
定 員	15名/18歳以上(高校生を除く)
講 師	NAO ・Sintex®認定トレーナー ・全米ヨガアライアンス RYS500 修了インストラクター
料 金	8,400円 (内税10% 763円)
申込開始	3月27日(水)※定員になり次第受付終了
申込方法	電話受付のみ(先着順)
受付時間	9:00~20:00
手続期間	4月3日(水)~4月10日(水)



※弓道場は駐車場が狭く、駐車スペースに限りがあります。縦列駐車をお願いする場合があります。
手続き完了後に参加要項をお渡しします。

〈お問い合わせ・お申し込みはこちらまで〉

高知県立弓道場 (弥右衛門公園北側)

(指定管理者:公益財団法人高知県スポーツ振興財団)

〒780-0071 高知市高埴 12 番 1 号

☎088-804-3310

受付時間 9:00~20:00

ホームページ: <http://www.kochi-kyudo.org/>

