

## 背骨の調律エクササイズ

# Sintex

Tone  
Reborn  
Cardio

# 教室 1 期



骨盤・背骨・股関節から全身へ無理なく動かしながら全身連動力を引き出す身体操作トレーニングの「Tone」「Reborn」の後は、リズムに合わせて体を動かす「Cardio」で脂肪燃焼を目指します。

会場:高知県立武道館 剣道場

開催日:令和6年5月10日~7月19日(全8回)

月	開催日(金曜日)			
5月	10	17	24	31
6月	<del>7</del>	<del>14</del>	21	28
7月	<del>5</del>	12	19	

毎週金曜日

13:30~14:40

\*6/7、6/14、7/5休み

### 【応募概要】

- 定員 16名/18歳以上(高校生を除く)  
料金 5,200円  
申込期間 4月19日(金)~定員になり次第受付終了  
申込方法 電話受付のみ(先着順) ☎ 088-825-1271  
受付時間 10:00~20:00  
受付期間 4月19日(金)~5月8日(水)

講師:NAO

(Sintex®認定トレーナー)



※お電話での先着受付順とし、定員を超えた場合はキャンセル待ちとなります。

※お電話での受付終了後は、受付期間内に高知県立武道館管理事務所にて参加料の納入と申込書の記入をお願い致します。(手続き完了後に参加要項をお渡しします。)

※武道館は駐車場が狭く、駐車台数に限りがございます。駐車できない場合がありますことご承知ください。

フェイスブック



フォローお願いします

インスタグラム



@BUDOU.KOCHI



高知家健康パスポート  
ブルーポイント付与参加施設

高知県立武道館

〒780-0850 高知市丸ノ内1丁目8番3号

☎088-825-1271

<http://www.kochi-kenmin.org/budoukan/>