

女性限定

平成30年度 高知市スポーツ振興事業団グループ

コリ解消!



運動強度



124

## イキイキ体幹エクササイズ教室

ボールを使用し、体幹に刺激を与える簡単で楽しいエクササイズです！眠っている筋肉、身体の内側の筋肉を動かしてコリや歪みを改善し、痛みのない身体を目指しましょう♪

開催期間	平成31年1月25日～3月15日 毎週金曜日 全8回
時間	13:30～15:00
会場	高知市東部総合運動場くろしおアリーナ（大会運営室）
参加対象	※40歳以上の運動可能な <b>女性</b> ※
参加料	1人4,800円（傷害保険料含む）
定員	25名（申込多数の場合は抽選にて決定いたします。）
服装・持ち物	運動のできる服装・タオル・着替え・飲み物等
講師	IYC認定ヨガインストラクター 三味 美哉子 氏

申込締切日	1月7日（月）21時必着	当選発表日	1月9日（水）14時
申込方法 （①又は②）	①申込用紙に必要事項を記入し、管理事務所へ提出してください。 ※当選発表日に1階掲示板とホームページに当選者の申込番号を掲載いたします。 ②往復ハガキに教室名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入し、下記住所へ郵送してください。 ※締切後、返信ハガキにて結果をお知らせいたします。		
申込場所	高知市総合体育館又は、くろしおアリーナ		

申込番号

※確認の際に必要なとなりますので、お控えください。

【お問合せ】（公財）高知市スポーツ振興事業団  
 高知市東部総合運動場  
 〒781-8125 高知市五台山1736-1  
 TEL(088)-878-1150

----- 切り取らずに窓口へ ----- 切り取らずに窓口へ -----

124

太枠内を記入してください。 「コリ解消！イキイキ体幹エクササイズ教室」申込用紙

事務局記入欄	申込番号		受付日（ / ）	受付者（ ）
（フリガナ）		生年月日		
氏名		昭和	年 月 日（才）	
住所		平成		
電話番号		性別	男 ・ 女	