

クリスマスイベント

12月24日(火)



クリスマスだからこそ、身体を動かしてシェイプアップ!!
令和最初の年末、一緒に盛り上がりましょう♪

POPピラティス®

アメリカLA発信! 世界中で人気を高めている、音楽に合わせて行うエネルギーアップテンポなピラティス。腕・ウエスト・ヒップなど全身の筋肉を使う有酸素と体幹トレーニングです。

14:30~15:20

定員30名

Yuki氏
Style Toning 代表

ナイトZUMBA®

メインのラテン音楽に加えて、ヒップホップやフラメンコなど世界各国の音楽に合わせて行うダンスエクササイズ。ダンスを楽しみながら全身のシェイプアップを行います。

19:30~20:30

定員40名

川村 雅氏
ZUMBA®インストラクター

会場：高知市総合体育館 (プレイルーム)

対象：運動可能な20歳以上

参加料：1クラス500円 (税込)

※POPピラティスはヨガマット必要(別途200円で貸出有)

申込：11月6日(水) 9時より申込開始(先着順)

体育館に電話するか、窓口で直接申込。



重複申込可能!!
たくさんの参加を
お待ちしております☆



教室に参加すると、高知家健康
パスポート青色シールがもらえます。

お問合せ

(公財) 高知市スポーツ振興事業団

高知市総合運動場

〒780-8031 高知市大原町158

TEL: 088-833-4061 ・ FAX: 088-833-4124