

『 短期講座 』のご案内

ちょっとの時間でできる手軽な体操

講座名 不調改善たいそう&らくらくストレッチ

体の硬さや体の歪みが不調の原因かも・・・

「どうも体がすっきりしない・・・」、「疲れがとれない・・・」

そんな不調やつらさに悩んでいる方にお勧めです。

この講座は体の健康だけでなく、しっかり笑うことで

「心の健康」も目指していきます。

講師 ヘルスケアトレーナー 板倉 佳代子

日程 6月7日～8月30日 毎週火曜日 全12回

※8/16講座休み

時間 16:00～16:50 (50分)

※受付時間 講座開始20分前



参加費 期間内10回参加・・・8,000円
期間内6回参加・・・5,100円
1回参加・・・900円

※申し込み回数参加が終了した場合1回参加でお申し込みいただけます

定員 15名

対象者 ◆医師から運動制限をされていない概ね40歳以上の方

準備物 トレーニングウェア・室内運動靴・水分補給用飲み物・タオルなど

- 注意事項
- 短期講座をお休みした場合の振替・払い戻しはできません。
 - 当館へ入・退室の際はマスクの着用、手指消毒、検温にご協力下さい
 - 更衣室内の混雑が予想されますので、手荷物の少ない方はスタジオ棚をご利用頂きますようご理解、ご協力を宜しくお願い致します。
 - 受付開始時間は、講座開始20分前からとなります。お間違いの無いようにお越し下さい。

申込・問い合わせ先

ふれあい健康館健康判定・屋内運動室

電話 088-657-0187

参加申込書

参加講座名	不調改善たいそう&らくらくストレッチ (6-8月)		
ふりがな前		性別 男・女	
住所			
連絡先	自宅	年齢	
	携帯	歳	

全コース	6回コース	参加日	領収金額	領収日	受付者
			円		