

おすすめ!

『 短期講座 』のご案内

秋は、夏に冷えたカラダが原因で不調を感じやすくなる季節・・・

講座名 『不調改善たいそう&らくらくストレッチ』

この季節、原因不明のだるさを感じませんか？

「どうも体がすっきりしない・・・」、「疲れがとれない・・・」  
まずは原因を知ることから始めて、リラックスして行うストレッチや  
リズム運動(有酸素運動)で不調を改善していきましょう！



講師 健康運動指導士・ヘルスケアトレーナー 板倉 佳代子

日程 10月3日～12月19日 毎週火曜日 計12回

時間 16:00～16:50 (50分)  
※受付時間 講座開始20分前

参加費 全12回コース・・・ 9,000円  
期間内6回コース・・・ 5,100円  
1回参加・・・ 900円



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。
  - 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 (10-12月)		
ふり 名	がな 前	性別 男・女	
住所			
連絡先	自宅	年齢	
	携帯	歳	

※希望コースに○をつけてください

1回参加	期間内6回 受講料	全コース 受講料	領収日	受付者
	5,100円	9,000円		

