

# 『短期講座』ご案内

## 姿勢改善

### 講座名 **美Bodyをつくる体幹トレーニング** ～メリハリボディづくり～



**猫背は老けて見える！！**

肩甲骨が背中に埋もれて張り付いた状態だったり  
肩が前に入り込んでいる「巻き方」は、肩こりや四十肩に悩む人に  
共通する現象です。そのまま動かさないと肩まわりの老化が始まり  
コリや痛みが加速する原因になります。

そうなる前に、ボディメンテナンスを始めましょう！

**日 程** 9月6日～11月8日 毎週水曜日 全10回

※ 諸般の事情により日程が変更する場合があります

**場所・時間** 1F ホール 18:30～19:15 (45分)  
※受付時間 講座開始10分前

**参加費** 全10回コース 8,000円

**定 員** 15名 ※入金先着順で定員に達したら受付終了とさせていただきます。

**対象者** 医師から運動制限をされていない高校生以上の女性の方

**準備物** トレーニングウェア・水分補給用飲み物・運動靴（土足）でお越しく下さい  
汗拭きタオル・ヨガマット（バスタオル）他

#### 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。
- 出席確認のため、1F屋内運動室に検温にお越しいただくようご協力下さい**
- 体調についての間診・同意書をご提出ください。(必須)
- 講座会場は「1F ホール」となります。**更衣室がございませんので動きやすい服装でお越し頂きますようご理解、ご協力を宜しくお願い致します。**
- 短期講座の受付開始時間は、講座開始10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。

#### 参加申込書

<b>参加講座名</b>	<b>美Bodyをつくる体幹トレーニング ～メリハリボディづくり～</b> (2023.9-11月)		
<b>名 前</b> <small>ふり がな</small>			<b>性 別</b> 男 ・ 女
<b>住 所</b>			
<b>連絡先</b>	自宅	年 齢	
	携帯	歳	

領収金額	領収日	受付者
¥8,000—		