

機能改善ヨガセミナー

日程: 3月22日(日)

場所: Studio five 'f'

大阪府堺市北区中百舌鳥町4丁目561-8

☎ 072-253-1757

受講料 ①～③各講座4,320円(税込)

内容 ①ストレス解消編 (13:00～15:00)

②姿勢改善編 (15:30～17:30)

③介護予防編 (18:00～20:00)

定員 各8名

講師 ①村上智子 ②井藤久美子 ③石井誠

誰でも簡単にできるヨガで
身体も心もリフレッシュ!
ストレス解消・姿勢改善・
介護予防と目的に合わせて
自宅やオフィスで活用
出来ます。

<申込方法 ①電話申込>

- (1) 下記までお電話下さい ※留守番電話での受付は致しかねます
● 協会事務局携帯: 090-6555-2129
(月～金曜 ⇒ 10:00～18:00)
- (2) 申込用紙に必要事項を記入の上、協会事務局までFAX(072-253-1757)をお送り下さい
- (3) 受講料をお振込み下さい ※申込受付から2週間以内

<申込方法 ②メール申込>

- (1) 協会ホームページ <http://www.ikinobi.org/> の「講習会申込」画面、又は右側のQRコード(下記)を読み取り必要事項を入力してメール送信を行って下さい
- (2) 確認の返信メールをお送りします
※申込完了は返信メールが届いてからとなります
※営業時間外に届いたメールは、返信が遅れる場合がございます
- (3) 受講料をお振込み下さい ※申込受付から2週間以内



● 振込先: 三菱東京UFJ銀行 泉ヶ丘支店 普通: 4730531 特定非営利活動法人いきいき・のびのび健康づくり協会

■機能改善ヨガセミナー受講申込書: 2015年3月大阪会場■

【フリガナ】	<input type="checkbox"/> ストレス解消編	13:00～15:00
【氏名】	<input type="checkbox"/> 姿勢改善編	15:30～17:30
	<input type="checkbox"/> 介護予防編	18:00～20:00
【生年月日】 西暦でご記入ください	年	月 日 (満 歳)
【連絡先】 (自宅)	(FAX)	
(携帯)	(MAIL)	

※振り込まれた受講料は、ご返金できませんので予めご了承ください。ご本人が参加できない場合は代理人の方をたてられることをお勧め致します。

FAX番号⇒072-253-1757まで!