

機能改善体操セミナー IN 東京

腰痛・膝痛・肩こりをあきらめていませんか？身体を機能的な状態にするための誰でもできる簡単な体操「**身軽・気軽・手軽 3軽エクササイズ®**」の習得を目的としたセミナーです。腰痛・膝痛・肩こりの改善・姿勢改善・呼吸改善などセルフケアを学ぶチャンスです！

2016年7月18日(祝) 定員各16名

①腰痛改善編 10:30～12:30

②肩こり改善編 13:30～15:30

③膝・股関節痛改善編 15:45～17:45



受講料：各講座 4,320円(税込)
持ち物：動きやすい服装、筆記用具
ヨガマット又はバスタオル(腰痛改善編参加者のみ)

会場：SIN STUDIO
〒151-0053
東京都渋谷区代々木3丁目14番1号 笠原ビルB1
(最寄駅：新宿駅 徒歩15分 南口から文化学園大学方面)

※このセミナーを受講すると、「機能改善体操普及員」認定登録が可能です。その際、当協会の登録員になって頂くことが条件となります。(セミナー受講後、登録が可能になります。登録料5,400円)
協会ホームページ <http://www.ikinobi.org/>

◆ 申込方法

①下記の内容(1～7)を記載して、メールにてお申し込みをください。いっきいき・のびのび健康づくり協会
こちらから申し込み完了の返信をさせていただきます。

e-mail: ahchan55@cl.cilas.net

【件名】機能改善体操セミナー申込み

【本文】

- 1:氏名(フリガナ)
- 2:住所
- 3:生年月日
- 4:日中連絡が取れる連絡先
- 5:受講セミナー(① ② ③のどれか?)
- 6:受講料入金予定日
- 7:このセミナーをどこで知りましたか?

※返信のメールをさせていただきますので、上記のアドレスが受信できるように設定をお願いします。

②申し込みが完了しましたら、1週間以内に受講料を下記の口座へお振込みください。

□郵便局からのお振込み ゆうちょ銀行 記号10190 番号83050801 モギ ノブエ

□他の金融機関からのお振込み ゆうちょ銀行 店番018 普通預金8305080 モギ ノブエ

◆ お問い合わせ : 090-3903-7211高橋 または 090-8215-6877茂木 まで

特定非営利活動法人

いっきいき・のびのび健康づくり協会

東京支部 講師



高橋友見子
健康運動指導士
介護予防運動指導員



茂木伸江
健康運動指導士