

第1クール 7/23.24

第3期

シニアエクササイズ指導者養成コース 【ひめトレBIRセミナーと椅子ヨガの習得】

介護予防の現場、サークル活動などシニア対象の楽しく安全に行えるエクササイズを学びます！！



23日
(土)

ひめトレの基本
が学べる

- ・ ひめトレベーシックの習得
- ・ 骨盤底筋群と呼吸について

正座ができなくても
もヨガを楽しめる

24日
(土)

- ・ 椅子ヨガエクササイズの習得
- ・ 内臓系に関する基礎知識



【開催日】 2016年7月23日 (土) 12:30~19:30
24日 (日) 10:00~17:00

【担当講師】 井藤久美子・橋千鶴

【会場】 からだの学舎Re-fit

大阪府堺市中百舌鳥町5-764-2中百舌鳥ビル2F

【受講料】 一般：33,668円

登録員 (初回) : 31,428円

登録員 (再受講) 16,848円



いきいき・のびのび
健康づくり協会

【申込方法】

■インターネット環境をお持ちの方



QRコードからも
申込可能



※特記事項欄にご希望の講座を入力して下さい
※申込完了は返信メールが届いてからになります

② 受講料をお振込み下さい ※申込受付から10日以内

■インターネット環境をお持ちでない方

- ① ☎072-253-1757 協会事務局までお電話下さい
- ② ㊚072-253-1757 F A Xにて申込用紙をお送り下さい
- ③ 受講料をお振込み下さい ※申込受付から10日以内

【営業時間】 平日 **10:00～16:00** ※留守番電話での受付は致しかねます

【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

申込日 年 月 日

第3期 シニアエクササイズ指導者養成コース 受講申込書
(第1クール2016年7月23日,24日：大阪)

フリガナ	(性別) 男 ・ 女		
氏名	(生年月日) 西暦でお書き下さい 年 月 日 (満 歳)		
住所 〒			
連絡先(自宅) (携帯)	(FAX) (メール)		
指導内容	指導年数	指導内容	指導年数

【受講料のお振込みについて】※必ずご記入下さい

※該当する箇所に○印をつけて下さい

一般 ・ 登録員
初回 ・ 再受講
コース ・ ドロップイン(クール番号:)

お振込日	年	月	日
振込銀行			銀行
			支店
受講料			円

●振り込まれた受講料は、ご返金できません。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します。