

機能改善体操入門セミナー IN 東京

～ 3軽エクササイズ® ～

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！

2017年 2月 26日(日) 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)

※当日申し込みの方は、4,860円(税込)となります。

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

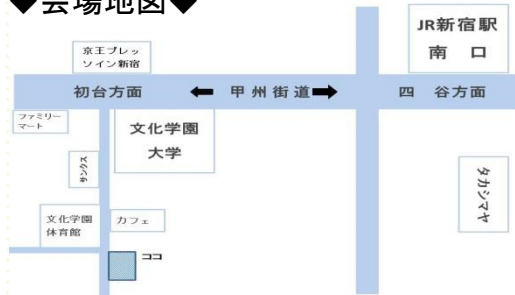
〒151-0053

東京都渋谷区代々木3丁目14番1号 笠原ビル

B(最寄駅:JR新宿駅南口より 徒歩15分)



◆会場地図◆



※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。いきいき・のびのび健康づくり協会 東京支部 講師・サポートスタッフ

e-mail: h_nobue@d1.dion.ne.jp

【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 店名ゼロイチハチ 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

※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。



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
介護予防運動指導員



大井嘉七美
健康運動指導士
介護予防運動指導員