

# 機能改善体操 (3軽エクササイズ®) 入門セミナー

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 10月 22日(日) 定員各 16名  
 ①腰痛予防改善編 9:30～11:00  
 ②肩こり予防改善編 11:20～12:50  
 ③膝痛予防改善編 13:30～15:10  
 (インフォメーション10分含む)

※休憩時間が40分となりますので軽食をご用意ください。

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B1  
 (最寄駅:JR新宿駅南口より 徒歩15分)

※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 当日登録料をお支払いいただくとボールを進呈！)

協会ホームページ <http://www.ikinobi.org/>



## ◆会場地図◆



## ◆ 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。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: 25hirochan@gmail.com

【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?



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



菅野博美

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

※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 : 090-2636-3682 菅野 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。