機能改善ヨガ

体験レッスン

【会場】テルメリゾート　INA
伊那市西春近2870-1　☎0265－76－3000

～･～　機能改善ヨガとは？　～･～

ヨガ本来の効果を引き出すために、スモールボールを使用した簡単な体操（ボディキネシス®）を取り入れながらポーズをとっていきます。
「自分にもできる！」「気持ち良くポーズが取れる！」を一緒に体験してみませんか❣

～ボディキネシス®（機能改善体操）とは？～
不良姿勢、日常生活での癖、運動不足などで硬くなったからだを、本来ある自然なからだに戻していく体操です。いつでも、どこでも、誰にでも簡単にできる体操を通してからだをケアしていきます。

こんな方、お勧めです!!
◆ヨガに興味のある方
◆ヨガ初心者の方
◆ヨガ愛好家
◆身体が硬くてヨガは苦手…と思っている方
◆指導者の方、高齢者の運動指導に携わっている方　など

【講師】梅村　和代

いきいき･のびのび健康づくり協会
長野支部　講師

機能改善ﾖｶﾞｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ
健康運動指導士

＜機能改善ヨガ体験レッスン＞

【日　程】① 7/16（月･祝）12：30～13：00
② 9/ 2（日）　12：30～13：00
③10/14（日）　12：30～13：00
＊いずれも「機能改善ヨガセミナー」後に続けて開催します。
【受講料】各1，000円（税込）
【定　員】各10名
【持ち物】動き易い服装、タオル、水分補給用飲み物など
【会　場】テルメリゾート　INA　伊那市西春近2870-1　☎0265-76-3000

【お申し込み方法】
①受講申込書に必要事項をご記入の上、FAXまたはEメールにてお申込み下さい。
こちらからお申込み完了の返信をさせていただきます。
（下記アドレスから受信できるよう設定願います）。
＜FAX＞　0265－24－6005
＜Eメール＞　hana-mao@nifty.com

②受講料をお振込みください。
振込先；ゆうちょ銀行　記号　11180　番号　33552411　　ｳﾒﾑﾗ　ｶｽﾞﾖ

＊ゆうちょ銀行以外からのお振込みは
【店名】一一八　読み　ｲﾁｲﾁﾊﾁ【店番】118【預金種目】普通預金
【口座番号】3355241　ｳﾒﾑﾗ　ｶｽﾞﾖ

●お問合せ先　090－4181－9240（梅村）

機能改善ヨガ体験レッスン受講申込書

＜フリガナ＞	＊　□にチェックを入れてください
＜氏　　名＞ （　男　・　女　）	□7/16（月･祝）　□9/2（日）　□10/14（日）
＜生年月日＞　西暦でご記入ください 年　　月　　日（満　　才）	＜電話＞　自宅 携帯　　FAX
住所　〒	＜メール＞

●お振込み後のキャンセルにつきましては、ご返金致しかねますのでご了承ください。
●ご本人が参加できない場合は、代理人を立てることをお勧めします。