

機能改善体操（3軽エクササイズ®）入門セミナー

腰痛や肩凝り、膝痛をあきらめていませんか？小さなボール1つで手軽にできる5つの体操はいつでも気軽にやるだけで、身軽なカラダがゲットできます！3軽エクササイズ®は貴方と周りの大切な人のためのセルフケアです。ぜひこの機会に学んでみませんか。

2018年9月2日（日） 定員各 16名

①腰痛予防改善編 10:30～12:00

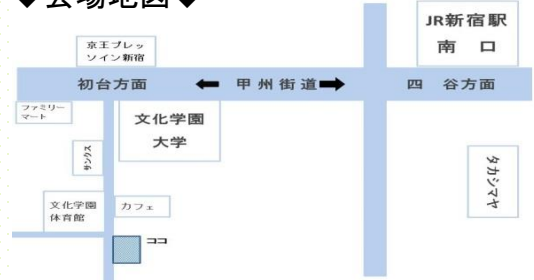
②肩こり予防改善編 13:00～14:30

③膝痛予防改善編 14:45～16:15

※12:00～13:00は休憩時間となります。



◆会場地図◆



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

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。協会HP <http://www.ikinobi.org/> 協会登録料¥10,000（税込）※当日お支払いいただくとプレゼントを進呈*

◆ 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: hiromi25ss50@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: 参加講座（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10590 番号75476281 スガノ ヒロミ

□他の金融機関からの
お振込み ゆうちょ銀行 店番058 店名セロハチ 普通預金 75476281 スガノ ヒロミ

◆ お問い合わせ：090-2636-3682 菅野 または 090-3903-7211 高橋 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。

特定非営利活動法人
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



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

～体験レッスン「機能改善ヨガ」をセミナー後に開催！～ 16:30～17:30 参加費2,000円
機能改善体操とヨガを組み合わせたレッスンをぜひ体験して下さい！詳細は別紙をご覧ください。