

機能改善体操セミナー

～3軽エクササイズ～

2018年11月25日(日) 9時～受付

- ① 腰痛改善編 9:30～11:00
 ② 肩こり改善編 11:15～12:45
 ③ 膝・股関節痛改善編 13:30～15:00



定員：各30名

腰痛・肩こり・膝、股関節痛をお持ちの方へ！

これらの痛みを解消する方法を学びます。身軽・気軽・手軽にできるエクササイズを習得し、周りの方にも伝える事が出来るようになるセミナーです。健康維持や介護予防・サークル活動にもお役立て下さい。

【担当】岩木 博美 いきいき・のびのび健康づくり協会講師
 正看護師 健康運動指導士

【料金】各講座 4,320円(税込)

【持参物】ヨガマット、又は大判バスタオル、動きやすい服装、
 筆記用具、昼食、タオル



【会場】サンライフ岐阜 岐阜市長良1029番地3 TEL:058-233-9321

①～④を全て受講されますと、『機能改善体操普及員』認定登録が可能です。その際、協会登録員になって頂くことが条件となります(登録料1万円)詳細・方法は当日の諸連絡の際に詳しく説明させていただきます。

【お申込/お問合せ】

- お申込用紙にご記入の上、FAXにてお送りください。FAXかメールにて 受付完了のご連絡を差し上げます。受付完了案内が届いてから受講料をお振込み下さい。※申込受付から1週間以内
- 下記メールに、申込用紙の内容をお送りいただいても結構です。

【主催】株式会社サンライトフィットネス

TEL:090-9937-6030

岐阜市椿洞425-96

お気軽にお問合せ下さい！！

【振込先1】ゆうちょ銀行店番248記号12420番号 30662471(株)サンライトフィットネス

【振込先2】三菱東京UFJ銀行 岐阜支店 普通 番号 0396774(株)サンライトフィットネス

フリガナ		生年月日	
お名前		19	年 月 日
ご住所	〒 -		
自宅TEL		携帯TEL	
メールアドレス			
ご職業			
ご希望のセミナー	○で囲んで下さい ①腰 ②肩 ③膝・股		入金予定日 月 日

FAX番号 ⇒ 058-297-3196まで

Mail : iwaki91216@yahoo.co.jp