

機能改善ヨガ初めての方  
も受講可能です！



いきいき・のびのび  
健康づくり協会

大阪会場

# 機能改善ヨガスキルアップセミナー ～フローヨガ～

**2018年11月18日(日)** 10:00～17:00(休憩1時間含む)

立位のポーズを連続して行うヨガを  
習得しましょう！  
呼吸に合わせ、リズミカルにポーズ  
を行うことで、集中力向上・リフ  
レッシュ効果を得ることができます。  
機能改善体操を取り入れての  
「フローヨガ」は、ヨガ愛好家は  
もちろん、アクティブシニアの方にも  
オススメです！



●受講費用(税込)

非登録員 25,920円

登録員(初回) 22,680円

登録員(再受講) 12,960円

※当日、現金でのお支払は、受講料+540円となります。

●定員：20名(先着順)

●担当講師：橘 千鶴(当協会理事/健康運動指導士/他)

川瀬 ひとみ(当協会講師/健康運動指導士/他)

●持参物：動きやすい服装、スポーツタオル、筆記用具、スモールボール

機能改善ヨガテキスト(再受講の方、機能改善ヨガベーシック受講者の方)

●会場：からだの学舎Re-fit TEL:072-260-4085

〒591-8023 大阪府堺市北区中百舌鳥町5丁764-2 中百舌鳥ビル2F

<http://karadanomanabiya.com>



橘



川瀬

**<申込方法 ①電話申込>**

- (1) 下記までお電話下さい ※留守番電話での受付は致しかねます  
 ● 協会事務局：072-253-1757 (月～金曜 ⇒10:00～16:00)  
 (2) 申込用紙に必要事項を記入の上、協会事務局までFAX (072-253-1757) をお送り下さい  
 (3) 受講料をお振込み下さい ※申込受付から2週間以内

**<申込方法 ②メール申込>**

- (1) 協会ホームページ <http://www.ikinobi.org/> の「講習会申込」画面を読み取り必要事項を入力してメール送信を行って下さい  
 (2) 確認の返信メールをお送りします  
 ※申込完了は返信メールが届いてからとなります  
 ※営業時間外に届いたメールは、返信が遅れることがございます  
 (3) 受講料をお振込み下さい ※申込受付から2週間以内

振込先:三菱UFJ銀行 泉ヶ丘支店 普通:4730531

特定非営利活動法人いきいき・のびのび健康づくり協会

**FAX番号⇒072-253-1757まで!**

申込日 年 月 日

**機能改善ヨガスキルアップセミナー・フローヨガ (2018年度) 受講申込書 (大阪会場)**

|                                       |         |                                 |         |
|---------------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
| 〔フリカナ〕                                |         | 〔性別〕 (男・女)                      |         |
| 〔氏名〕                                  |         | 〔生年月日〕 西暦でご記入下さい<br>年 月 日 (満 歳) |         |
| 〔住所〕〒 —                               |         |                                 |         |
| 〔連絡先〕 (自宅)                            |         | (FAX)                           |         |
| (携帯)                                  |         | (MAIL)                          |         |
| 〔勤務先名と住所〕 勤務先名:<br>〒 —<br>(TEL) (FAX) |         |                                 |         |
| 指導内容                                  | 指導歴 (年) | 指導内容                            | 指導歴 (年) |
|                                       |         |                                 |         |

以前「機能改善ヨガ指導員養成講習会」を受講したことがある方 ( 年 月 ) / 会場

※該当する□に✓印をつけて下さい

|                                            |         |
|--------------------------------------------|---------|
| <input type="checkbox"/> 非登録員              | 25,920円 |
| <input type="checkbox"/> 登録員 (初回 / №: N—)  | 22,680円 |
| <input type="checkbox"/> 登録員 (再受講 / №: N—) | 12,960円 |
| <input type="checkbox"/> ボール購入希望 (再受講の方)   | 1,166円  |

|          |       |
|----------|-------|
| お振込日     | 年 月 日 |
| 振込銀行     | 銀行    |
|          | 支店    |
| 受講料 (合計) | 円     |

●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。

～機能改善ヨガスキルアップセミナー・カリキュラム～

フローヨガ 11月18日（日）

|              |             |     |             |    |
|--------------|-------------|-----|-------------|----|
| 11/18<br>（日） | 9:30        |     | 受付スタート      |    |
|              | 10:00～11:00 | 1.0 | 機能改善ヨガの考え方  | 講義 |
|              | 11:00～12:00 | 1.0 | フローヨガデモレッスン | 実技 |
|              | 12:00～13:00 | 1.0 | 休憩          |    |
|              | 13:00～15:00 | 2.0 | フローヨガのポーズ習得 | 実技 |
|              | 15:00～17:00 | 2.0 | フローヨガの指導練習  | 実技 |