

腰軽・肩軽・膝軽



東京新宿

3軽エクササイズ®セミナー

NP0法人いきいき・のびのび健康づくり協会・東京支部研修講師がお届けする「機能改善体操」のセミナーです。

「腰編」「肩編」「膝編」の3部に分かれ、一般の方から指導者の方まで参加できる体験型セミナーです。

日常生活の不調改善のために5つの身体磨きのエクササイズを覚えるセミナーです。ドイツやスイスの運動療法をベースに考えられた「機能改善体操」を是非ご体験ください。



【日時】2019年2月11日(祝)

- ①10:30～12:00「腰軽セミナー」
- ②13:00～14:30「肩軽セミナー」
- ③14:45～16:15「膝軽セミナー」
- ④16:40～17:20リズムキネシス体験レッスン

【参加費用】①～③ 各4,320円(税込・テキスト代含む)
④ セミナー参加者 500円 レッスンのみ 1,000円

【定員】16名 【会場】 SIN STUDIO (JR新宿駅南口・甲州街道改札より徒歩15分)

東京都渋谷区代々木3-14-1笹原ビルB1
【持ち物】 動ける服装、筆記用具、軽食、ヨガマット(腰軽参加の方)

【講師】



高橋友見子
・当協会理事
・健康運動指導士
・介護予防運動指導員



茂木伸江
・当協会研修講師
・健康運動指導士



菅野博美
・当協会研修講師
・介護予防運動指導員



3つのセミナー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、当協会の登録員になっていただくことが条件になっています。(登録料10,000円)

登録された方には、このセミナーに限り「当協会ロゴ入りスモールボール」をプレゼント(先着順)!

【申込方法】

①申し込み用紙に記入の上、FAX、または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。
(申し込み後3日経っても返信メールがない場合は、お手数ですが再度ご連絡をお願いします。)

FAX:03-6478-0885 e-mail: h_nobue@d1.dion.ne.jp

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 店名〇一八(ゼロイチハチ)
店番018 普通預金 8305080 モギ ノブエ

【お問い合わせ】 : 090-8215-6877 茂木 090-3903-7211高橋 まで

| | |
|-------------------|---|
| フリガナ | 該当する□に✓をお願いします。2019年2月11日 |
| 氏名 (男・女) | <input type="checkbox"/> 10:30～ 腰軽セミナー <input type="checkbox"/> 13:00～ 肩軽セミナー <input type="checkbox"/> 14:45～ 膝軽セミナー <input type="checkbox"/> 16:40～ リズムキネシス |
| 住所：〒 | |
| 生年月日 西暦でご記入ください | 年 月 日 (満 歳) |
| 昼間連絡がとれる連絡先 | |
| このセミナーはどこで知りましたか？ | |
| 受講料入金予定日 | 2019 年 月 日※必ずご記入ください |

●リズムキネシスは音楽を使って動くグループレッスンで、リズムを活用したシンプルな有酸素運動 やリズム感を養う脳トレ運動を行います。

●セミナー受講料を当日直接ご入金の場合は、受講料にプラス540円を頂きます。

(4,320円+540円=4,860円 ※リズムキネシス体験クラスは現金払いで受け付けます。)

●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。

●銀行振込の際の明細書をもって、領収証とさせていただきます。

NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会 <https://www.ikinobi.org/>