

東京新宿

3軽エクササイズ®セミナ

NPO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。

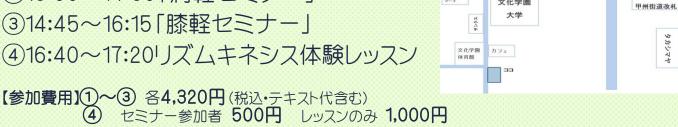
日常生活の不調改善のために 5つの身体磨きのエクササイズを覚えるセミナー です。ドイツやスイスの運動療法をベースに考えられた「機能改善体操」を





[日時]2019年2月11日(祝)

- (1)10:30~12:00 「腰軽セミナー」
- ②13:00~14:30「肩軽セミナー」
- (4)16:40~17:20リズムキネシス体験レッスン



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

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

【講師】



- 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

甲州街道

文化学原

谷方面

- 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

口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 氏名 (男·女)		□10:30~ □13:00~ □14:45~	願いします。 2019年2月11日 腰軽セミナー 肩軽セミナー 膝軽セミナー 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、領収証とさせて頂きます。

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