

宇都宮開催！！



いきいき・のびのび
健康づくり協会

機能改善体操(3軽エクササイズ®)入門セミナー

機能改善体操は、身軽・気軽・手軽に出来る体操です。小さなボールを使って腰・肩・膝・股関節を楽に動きやすく、自分自身で出来る身体のケアを身に付けることが出来ます。入門セミナーでは5つのエクササイズを習得します。

簡単で変化を感じやすいエクササイズは、運動が苦手な方にもおすすめです！

自分のため、ご家族のために是非体験、実践して下さい！！

■日時・会場

【日時】

2019年 4月20日(土) 定員各 10名

①腰軽編 13:30～15:00

②肩軽編 15:30～17:00

③膝・股関節軽編 17:30～19:00

(15分前から受付)



■受講料

1講座あたり

4,320円(税込)

【会場:栃木 宇都宮】

パルティ宇都宮 とちぎ男女共同参画センター
研修室203

栃木県宇都宮市野沢町4-1 ※駐車場あり

■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(腰軽編参加者のみ)

※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。 協会HP <http://www.ikinobi.org/>

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。協会登録料¥10,000(税込)

■申込み方法

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。

こちらから申込み完了の返信をさせていただきます。

e-mail: kghtr648@ybb.ne.jp

【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:電話番号

5:参加講座(① ② ③のどれか?)

6:受講料入金予定日

7:このセミナーを何で知りましたか?

※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ください。

□郵便局からのお振込 ゆうちょ銀行 記号 10750 番号 23015981 サトウ タカコ

□他の金融機関から ゆうちょ銀行 店名〇七八(ゼロナナハチ)店番 078 普通貯金 2301598

■お問合せ:080-6006-7556(佐藤)

※振り込まれた受講料は、ご返金できません。ご本人が参加出来ない場合は代理の方をたてられることをお勧めします。



講師:佐藤崇子
健康運動指導士