

3 軽エクササイズ®セミナー ～腰軽・肩軽・膝軽～

2019年4月7日（日）

11:00～12:30&13:30～15:00&15:15～16:45



いきいき・のびのび
健康づくり協会

「機能改善体操」は、小さなボールを使って身軽・気軽・手軽にできる体操です
カラダの凝りや疲労を取り、アンバランスな筋肉を調べ、機能的なカラダを手に入れる
ための5つの体操をご紹介します
自分の為に、周りの大切な人の為にぜひ体験してみませんか？

※機能改善体操（3軽エクササイズ®）はNPOいきいき・のびのび健康づくり協会オリジナルプログラムです

【日時】2019年4月7日（日）

- ① 腰痛改善編 11:00～12:30
- ② 肩こり改善編 13:30～15:00
- ③ 膝・股関節痛改善編 15:15～16:45



【講師】

川瀬 ひとみ

- ◆NPOいきいきのびのび健康づくり協会講師
- ◆健康運動指導士



【受講料】

各講座 4,320円（税込）

【定員】

12名

（先着順となります。お早目にお申し込みください）

【キャンセル受付締切】

2019年4月4日（木）まで

※締切日以降のキャンセル・キャンセルのご連絡がない
場合は全額をお支払いいただきます
予めご了承ください

【申込先・問合せ】

MAIL : hitomi1108koji@soleil.ocn.ne.jp

TEL : 080-5300-5218

【会場】

フィットネスサロンFG

京都市下京区月鉾町 四条新町ビル7階

阪急「烏丸駅」、地下鉄「四条駅」24番出口より徒歩2分

件名：4/7 3軽エクササイズ®セミナー申込

- ① 受講希望クラス（①②③のいずれかまたは全て）
- ② 名前（ふりがな）
- ③ 〒、ご住所
- ④ 電話番号
- ⑤ メールアドレス

※後日、確認の返信をさせていただきます

※こちらからの返信が受信可能になるように
設定をお願いします！

