

腰軽・肩軽・膝
軽



東京新宿

3軽エクササイズ®セミナー

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」を是非ご体験ください。



【日時】2019年9月29日（日）

- 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）

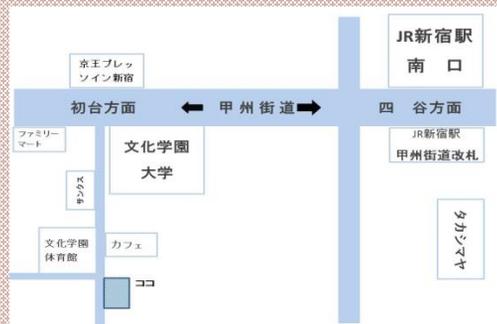
【講師】



緒方美保
・当協会講師
・MIZUNOアクアリーダー



菅野博美
・当協会講師
・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会長の尾陰由美子著「風にのる風になる」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 : **047-341-6774** e-mail : **hiromi25ss50@gmail.com**

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10590 番号75476281 スガノ ヒロミ

□他の金融機関からのお振込み

ゆうちょ銀行 店名〇五八(ゼロゴハチ)
店番058 普通預金 7547628 スガノ ヒロミ

【お問い合わせ】 : 090-2636-3682 菅野 090-3894-7757 緒方 まで

フリガナ	該当する□に✓をお願いします。2019年6月29日
氏名 (男・女)	
住所：〒	<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
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で楽しくリズム感を養う脳の活性化にもなります。

●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。

※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/>