

スツと立ち、サツと歩く、ラクラク動ける身体づくり



機能改善体操(3軽エクササイズ®)入門セミナー

3軽エクササイズ®は、身軽・気軽・手軽に出来て、腰・肩・膝・股関節を楽に動きやすくし、自分自身で出来る身体のケアを身に付けることが出来る体操です。

この入門セミナーでは、小さなボールを活用して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、お客様のためには是非体験、実践して下さい！！

■日時・会場

【日時】

2022年6月18(土) 定員各6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)

【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



■受講料

1講座あたり

4,400円(税込)

■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)

■申込み方法

1. 申込フォーム: 下記 URL もしくは右の QRコードを読み込んでお申し込みください

https://cococolorlife.com/seminar_subscription/

2. メール: 下記のアドレスへ1~6の項目を入力し、お申し込みください

MAIL: info@cococolorlife.com

- ① 【件名】3軽エクササイズセミナー申込み
- ② 氏名(フリガナ)
- ③ 〒住所
- ④ メールアドレス
- ⑤ 電話番号
- ⑥ 参加講座(① ② ③のどれか?)



佐藤 崇子
協会認定講師
健康運動指導士

※お申し込み後2~3日以内に返信のメールをさせていただきます。受講料の振込先もご案内し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。

※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。

※セミナー受講者は「機能改善体操普及員」認定登録が可能です。協会HP <http://www.kinobi.org/>

尚、協会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)