

2020年度サンワーク木次

健康づくりいきいき体操教室



各教室のテーマに合わせた全身運動を行います！

体力年齢の若返りをしよう

第1回	第1回の体操教室は中止となりました。		
第2回	『動いて脂肪燃焼』 2020年 9/3 (木)・9/10(木)・9/17(木)・9/24(木)		
第3回	『毎日続けられる筋カトレーニング』 2020年 11/5(木)・12(木)・19(木)・26(木)		
第4回	『背中・肩のストレッチ』 2021年 2/18(木)・2/25(木)・3/4(木)・3/11(木)		

講師	栗 玲子ヘルスケアトレーナー		
時間	10:00～11:00	場所	サンワーク木次・多目的ルーム
参加料	2,650円(各講座4回) (1回参加料800円)	持ち物	バスタオル・運動靴・飲み物



各講座4回目終了後はフットセラピーを行います！

サンワーク木次 0854 (42) 9090 FAX 0854(42)1399

切り取り線

(第 回) 健康づくりいきいき体操教室 申込書

(年 月 日)

氏名 _____

電話番号 _____

住所 _____

※個人情報に関する取扱いについて

当申込書にご記入頂いたお客様の情報は体操教室に関する事務手続き以外の目的には一切利用することはありません。