

平成30年度 サンワーク木次

健康づくり いきいき体操教室



年間を通して各教室にテーマを設け全身運動やストレッチ体操など楽しめます！！

●日程●	6月・9月・11月・H31年2月・3月	
	毎週 木曜日(多目的ルーム)	
●時間●	10:00～11:00	
●料金●	2,600円	1回参加料:800円
●持ち物●	バスタオル・飲み物・運動靴 ※動きやすい服装で参加下さい。	
●講師●	栗 玲子ヘルスケアトレーナー	

第1回 テーマ「姿勢」

6/7・14・21・28



～姿勢から美人へ～



第2回テーマ「肩こり」

9/6・13・20・27



☆首から肩へスッキリ予防へ～

第3回 テーマ「冷え症」

11/8・15・22・29



◎温活しながら冷え症解消へ



第4回テーマ「膝・腰痛」

2/28・3/7・14・28



膝・腰を動かそう！！



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

氏名 _____

電話番号 _____

住所 _____

※個人情報に関する取扱いにて

当申込書にご記入頂いたお客様の情報は教室に関する事務手続き以外の目的には一切使用しません。