

2020年度

～体調改善エクササイズ～

# コンディショニング教室



## 足裏から健康づくり



足裏調整フットセラピー（足指・足ツボ刺激など）と  
身体が心地よいと感じる運動で、歪みやコリを改善。  
体操後の身体の温かさ、動かしやすさを感じて下さい。

\*どの世代の方でも行える運動です

日 程	2020年4月～2021年3月 第2・4金曜日（※7月第2・5週、8月第1・3週）							
	4月	10日/24日	5月	8日/22日	6月	12日/26日	7月	10日/31日
	8月	7日/21日	9月	11日/25日	10月	9日/23日	11月	13日/27日
	12月	11日/25日	2021年 1月	8日/22日	2月	12日/26日	3月	12日/26日
時 間	13:30～14:30			場 所	サンワーク木次 多目的ルーム			
料 金	月2回／1,300円		1回／800円（ハーブティー付）					
担 当	NCA認定コンディショニングインストラクター 徳江 美幸							
持ち物	フェイスタオル 2枚 ※素足で行います							

～単発教室のご案内～  
 リンパコンディショニング教室

・6/27(土)／13:30～14:30／800円

・9/22(火祝)／10:00～11:00／800円

参加の際は  
事前申込を  
お願いします。

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

## コンディショニング教室 申込書

20 年 月 日

氏名 \_\_\_\_\_

参加日 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

TEL \_\_\_\_\_

※個人情報に関する取り扱いについて

当申込書にご記入いただ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利用することはありません。