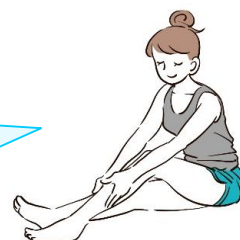


～身体の歪み、コリ、疲れを改善する運動です～

コンディショニング教室

今年度より月3回行います！
カラダのしくみを知りながら、心地よく筋肉を整えましょう。
終わった後の、身体の温かさ、動かしやすさを感じて下さい。
アロマイルを使って足裏をさわるフットセラピーも行います。



◇◆毎月初回日はコンディショニンググッズをプレゼント！（無くなり次第終了）◆◇

開催日 (金曜日)	4月	5月	6月	7月
	2日・16日・30日	14日・21日・28日	11日・18日・25日	9日・16日・30日
	8月	9月	10月	11月
	6日・20日・27日	10日・17日・24日	8日・22日・29日	12日・19日・26日
	12月	2022年 1月	2022年 2月	2022年 3月
	10日・17日・24日	14日・21日・28日	4日・18日・25日	4日・11日・18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3回／2,000円 1回／800円			
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(とくえみゆき)			
持ち物	タオル2枚・飲み物 ※シューズは使用しません。			
単発教室のご案内	■脂肪燃焼！体幹サーキット教室 7/23(金・祝)／10:00～11:00／800円			
※定員10名、先着順	■リンパコンディショニング教室 9/4(土)／13:30～14:30／ミニオイル付き1,800円			

*参加の際は事前申し込みをお願いします。

*膝、腰が痛い方などイスでの参加も可能です。ご相談ください。

◇新型コロナウイルス感染防止の対策として、検温、人数制限、マスク着用、手指消毒、換気など行っています。

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

切り取り線

() 月)コンディショニング教室 申込書

年 月 日

氏名

どちらかに○を
つけて下さい。

月3回・1回参加 (/)(/)

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。