

～身体の歪み、コリ、疲れを改善する運動～

# コンディショニング教室

自分で出来るからだケアを始めませんか。  
頑張らず、心地よい動きで身体を整えます。  
終わった後の温かさ、動きやすさを感じて下さい。

\*「健康のバロメーター」足裏をさわるフットセラピー  
ではアロマオイルを使用します。



毎月初回日はコンディショニング入浴剤をプレゼント！

開催日 (金曜日)	4月	5月	6月	7月
	8日・15日・22日	13日・20日・27日	10日・17日・24日	8日・15日・22日
	8月	9月	10月	11月
	5日・19日・26日	9日・16日・30日	14日・21日・28日	11日・18日・25日
	12月	2023年 1月	2023年 2月	2023年 3月
	9日・16日・23日	13日・20日・27日	10日・17日・24日	10日・17日・24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	バスタオル1枚・フェイスタオル1枚・飲み物 ※シューズは使用しません。			
単発教室のご案内 ※定員10名、先着順	■癒しのアロマフットセラピー教室 7/18(月・祝)／14:00～15:00／ミニオイル付き2,000円			
	■ストレッチ&セルフケア教室 10/10(月・祝)／14:00～15:00／1,000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。