

2024年度

2024.12 改訂

(3/14→3/28)

～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



自分でからだの調子を整えられるようになりませんか。
身体の歪みを整え、肩こり、腰痛、膝痛、むくみなどの不調を改善。
また、普段使えていない筋肉を正しく動かすことで、姿勢が整い、
疲れにくい身体になります。
ゆらしたり、さすったり、心地よい動きで行いますので、運動が
苦手な方でも安心して参加いただけます。

*教室では足裏などにアロマオイルを使用することがあります。

開催日 (金曜日)	4月	5月	6月	7月
	5日・12日・19日	10日・17日・24日	7日・14日・21日	5日・12日・19日
	8月	9月	10月	11月
	2日・9日・23日	6日・13日・27日	11日・18日・25日	8日・15日・22日
	12月	2025年 1月	2025年 2月	2025年 3月
	6日・13日・20日	10日・17日・24日	7日・14日・21日	7日・21日・28日
時間	13:30～14:30		場所	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		とくえ 徳江	みゆき 美幸
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。			

- 参加の際は申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。
- 体調不良の場合は自主的に参加を見合わせ下さい。



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 (/)(/)

(携帯電話など連絡が付きやすい番号の記入をお願いします。)

住所

連絡先

※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。