

2025年度

10回コースになりました！

体力アップサポートクラス

健康維持・姿勢改善
痛みの予防に！

ストレッチ、筋力トレーニング、バランス運動など
頑張るよりも正しく身体を動かすことを大切に！
筋肉の疲れやコリをほぐし、使えていない筋肉を動かしましょう！



開催日程 <10回コース×年間4回>

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
第1回	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16
第2回	6/23	6/30	7/7	7/14	7/28	8/4	8/18	8/25	9/1	9/8
第3回	9/22	9/29	10/6	10/20	10/27	11/10	11/17	12/1	12/8	12/15
第4回	2026年 1/5	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23
時間	14:00~15:00					曜日		月曜日		
料金	6,000円(1コース10回)					1回参加料		800円		
担当	NSCA認定パーソナルトレーナー NCA認定コンディショニングインストラクター とくえ みゆき 徳江 美幸					場所		多目的ルーム		
持ち物	運動のできる服装で、上靴、バスタオル、フェイスタオル、飲み物をお持ちください。									

■急遽開催日が変更になった場合、**振替日は木曜となります。**

■体調不良の場合は自主的に参加を見合わせ下さい。

■受講料の返金はできませんので、予めご了承ください。

トレーニングルームで
血圧・体組成計測定が
できます！



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

切り取り線

(第 回) サンワーク木次・体力アップサポートクラス 申込書

年 月 日

氏名 _____

1回参加

住所 _____

連絡先 _____

(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。)

※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。