

2026年度

体カアップサポートクラス

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！

健康維持・姿勢改善
痛みの予防に！



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	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22
第2回	7/6	7/13	7/27	8/3	8/10	8/17	8/24	8/31	9/7	9/14
第3回	10/5	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14	12/21
第4回	2027年 1/4	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15
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。									

・申し込み後の受講料の返金はできません。

教室の際、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・体カアップサポートクラス 申込書

年 月 日

氏名

住所

電話番号

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。)

※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。