

奈良県初開催！！

腰軽・肩軽・膝軽



いきいき・のびのび  
健康づくり協会

# 3軽 エクササイズ®セミナー

NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会の会長である尾陰由美子先生考案の「機能改善体操」のセミナーです。

「腰編」「肩編」「膝編」の3部に分かれています。

ソニアスポーツクラブ会員の方から一般の方、指導者の方まで参加できる体験型セミナーです。

『身軽』『手軽』『気軽』に行える5つのエクササイズを覚え、日頃の不調改善の方法を身につけるセミナーです。「機能改善体操」を日頃のセルフコンディショニングにお役立てください。

☆開催日時☆ 2018年 10/21 (日) 10:30~12:00 膝軽セミナー  
2018年 11/25 (日) 10:30~12:00 腰軽セミナー  
2019年 1/20 (日) 10:30~12:00 肩軽セミナー

☆講師☆ 井上 明美 (いきいきのびのび健康づくり協会 講師)

☆参加費用☆ 各4,320円 (税込・テキスト代含む)

☆定員☆ 各15名

☆開催場所☆ ソニアスポーツクラブ 2Fトレーニングルーム  
奈良県桜井市粟殿1016-1 (0744) 46-4655  
近鉄・JR桜井駅北へ徒歩約5分 駐車場有

☆持ち物☆ 動ける服装・筆記用具

☆申込み方法☆ ソニアスポーツクラブ会員の方  
⇒料金を添えて2Fフロントまでお申し込みください

会員外の方

⇒お電話にてご予約ください。料金はセミナー当日にお支払いください



～キャンセルについて～

キャンセルの場合、いかなる場合でもご返金はいたしません。また、会員外の方でご予約の場合も後日、参加費用を振り込んでいただきますのでご理解のほどお願い申し上げます。