

効果が出る！セルフリンパケア&ストレッチ講座

①夏に向けてスッキリ【上半身コース】 ☆2つ当てはまった方、今すぐ試す価値あり！

- 首・肩の凝りや不調を感じている
- マスクを外した時、ほうれい線が気になる
- 猫背
- Tシャツになった時の、腕の脂肪が気になる
- 夏に向けてお腹・背中・腰まわりをスッキリさせたい
- 運動を習慣化するのは苦手だけど、自身の身体をよりよく快適にしたいと思う



②なんとかしたい【下半身編】 ☆当てはまった方、変わります！はじめましょう！

- 下半身太り・太ももの張りが気になる
- 冷え・浮腫みがある
- 外反母趾・扁平足
- お尻がかっこよくなったらいいなと思う
- 後姿の写真をみて年齢を感じた…
- 運動不足ではあるがウォーキングやトレーニングなどなかなか始められない…

日時	2020/6/20 (土)			
	①	9:00~10:30	②	10:45~12:15



対象者	中学生以上(男女) どなたでも参加可能	受講料	¥1500 (税込)
場所	さわやかアリーナ (袋井市総合体育館)		①②同時申込み ¥2500 (税込)
申し込み開始日	6月6日(土)【受講料をお持ちの上、1階総合受付までお越し下さい】		
定員	各講座10名(限定) ※少人数レッスンで一人一人の身体の状態を確認しながら行います		
必要なもの	運動のできる服装、水筒、タオル ・ヨガマットのご用意はありますがお持ちの方はご持参ください (※ない方はバスタオル)		

セルフリンパケア&ストレッチ講座 申込書 No. -

日程	6/20(土) ①9:00~10:30 ②10:45~12:15	申込日	2020年 月 日
		性別	男・女
フリガナ氏名		生年月日	H-S 年 月 日 (歳)
住所		電話番号	- -
		緊急連絡先	- -
現在の健康状態について	特になし 不安がある()		

※本申込書に記載された個人情報は、教室開催の事務以外には使用いたしません。

誓約書

教室参加において不適切な健康状態の無いとともに、
万一の事故に対しても一切自己の責任において処理することを誓います。
(万一、事故が起きた際の応急処置は致しますが、その後の責任は負いかねます。)

氏名

お問い合わせ : 0538-31-2070 (さわやかアリーナ)

受付担当者