

No.91

セミナー事業ご案内

中部初

エイトケア体験

...:.....*:心と身体をセルフケア*...*:.....*:

『**エイトケア**』は、簡単にできるセルフケアです。

8の字の動き&8カウントで行うエイトケアは、1度覚えれば柔軟性アップや、けが予防にも活用できます。

肩こり、首こり、腰痛、頭痛、冷え性、便秘などでお悩みの方にもおススメ！

きついポーズや激しい動きはないので、どなたでも気軽に行えます。

ストレッチでもなくヨガでもない『**エイトケア**』を体験してみませんか？



【実施日】 3月27日(金) 19:00~20:30

【募集人数】 15名 会員のみ ※ 応募多数の場合抽選

【参加費】 会員500円 (一般2000円の処)

【場所】 プラザおおるり 2階 第1練習室
(10分前にお集まりください。)

※ ヨガマット持参(バスタオルでも可)。飲み物。運動のできる格好。

【申込締切】 2月14日(金) 15時

【申込書】 共済会 FAX 36-7734

| | | | | | |
|--------|-----|--|------|--|------|
| 事業所No. | | | | | 事業所名 |
| 連絡先 | 電話 | | 担当者名 | | |
| | FAX | | | | |



講師・la mele (ラ・メーレ)井伊先生

| 会員番号 | 会員名 | 年齢 |
|------|-----|----|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |