

セミナー事業ご案内

No.7

エイトケア体操

中部初

...:.....:*心と身体をセルフケア*...*:.....*:

『**エイトケア**』は、簡単にできる体操です。

8の字の動きを8カウントで行います。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】 9月12日(土)

午前の部 10:30~12:00・定員 10名

午後の部 13:30~15:00・定員 10名

【参加費】 会員500円・同居家族 1,000円

【場所】 プラザおおるり 3階和室 (3密を防ぐため広い和室を使用します。)

(参加費は当日集金の為 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。運動のできる格好でお越しください。

【申込締切】

8月25日(火)15時

応募者多数の場合は抽選します。

当選者のみ通知いたします。

【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)前田先生

会員番号	名前	区分(該当に○)	希望に○	金額
		会員・同居家族	午前・午後	
		会員・同居家族	午前・午後	
		会員・同居家族	午前・午後	
		会員・同居家族	午前・午後	