

からだ得得教室

内容

- ①ルーシーダットン（仙人体操）
- ②ストレッチ③筋力トレーニング（年齢に応じて）
- ④体のお悩み相談⑤肩こり腰痛膝痛
- ⑥ダイエット対策⑦農作業で疲れにくい体づくり
- ⑧疲労回復方法

日々忙しくて、なかなか健康づくりの時間が作れない方への“きっかけづくり”として午前・午後の各月1回講師を招いて皆様に提供させていただきます。

朝の教室は1日を健やかにスタートする為に！夜の教室は1日疲れた身体を癒す為に！是非 お越し下さい。

お得1→ 受講者の方との対話形式でお体のサポートをしていきます！

お得2→ 受講中には相談シートを作成し身体づくりを御指導いたします！

お得3→ 初回申込時には、ご相談内容をご記入し提出していただくと教室内で反映されます

【レッスン参加費（1回1時間）】

クラブ会員： 500円

非会員： 800円

【対象者】一般成人

【定員】朝・夜 それぞれ 10名

【場所】みわ保健センター 大会議室

【服装・持参するもの】

服装は動きやすい服装でタオル、飲み物 をご持参下さい（室内靴は必要ありません）

講師 大段 淳義

米国 NSCA 認定

- ・パーソナルトレーナー
- ・S&Cスペシャリスト



お問い合わせ・お申し込みはみわスポーツクラブ事務局 までみわ保健センター内

TEL 0824-52-7120 FAX 0824-52-7121

11月から3月までの教室スケジュール

教室	時間	日程				
朝の教室 ◆第3金曜日	10:00～11:00	11/15(金)	12/20(金)	1/17(金)	2/14(金)	3/14(金)
夜の教室 ◆第3月曜日	11月の時間帯 19:30～20:30	11/18(月)	12/16(月)	1/20(月)	2/10(月)	3/17(月)
	12月～3月の時間帯 19:00～20:00	19:30～20:30	19:00～20:30	19:00～20:00	19:00～20:00	19:00～20:00

参加申込書

お名前 _____ 年齢 _____

ご相談内容等記入欄（身体づくり体力づくりについて）
