

こころもからだも スッキリ!!

ゆったり

健康体操

ゴールデンウィークが明け、心も体もストレスがたまる時期だと思えます。
今回は、呼吸を整え、体幹を鍛え、身体の調子を整えていく簡単なヨガ体操です。

健康運動指導士 たまま 安藤珠美先生 にご指導していただきます。

初心者の方も安心して参加いただけます。

- とき → 平成26年5月22日(木) 13:30~15:00
- ところ → (株)ビジネスプラン 大会議室
- 対象 → 健康に関心のある方、身体を動かすのが好きな方
- 定員 → 10名 (定員となり次第締め切らせていただきます)
- 参加費 → 無料
- 講師 → 健康運動指導士 たまま 安藤 珠美 先生



お申し込みは **Bio株式会社** **ビジネスプラン**

TEL0856-23-6116 / Fax0856-23-6674

(株)ビジネスプラン行 (FAX : 0856-23-6674)

※切り取らずに、このまま FAX で送信して下さい

ゆったり 健康体操

事業所名		住所	〒		
		TEL		FAX	
受講者名	役職 :	氏名 :			