

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

健康運動指導士 たまま

講師 → 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 : | | | |