

# 若さを保つ整体体操

## 開講日程

4月 5、12、19、26日

5月 10、17、24日

6月 7、14、21日

★ここでは脳をリラックスして、左右対称の歪みなど体の異変を感じ取り全身に気のエネルギーを流していきます。体のメンテナンス・スポーツ前後のストレッチとして最適です。健康な体づくり、自分の体の状態を知るきっかけになり、長く続けることでいつまでも健康で若々しくいることができるでしょう！

講師：鈴木 順子 氏

場所：鯖江市スポーツ交流館 フィットネススタジオ

日時：木曜日 10:00~11:00

受講料：さばえスポーツクラブ

※会員2,000円 他クラブ会員3,000円 非会員5,000円

持ち物：タオル・飲み物など

★さばえスポーツクラブは地域の皆様の会費により運営させていただいております。この教室は、地域の皆様のご要望にお応えして開講しています。長く安定した教室を存続するには、自分たちの教室という意識を持ち、お友達をお誘いするなどのロコミ作戦が有効となります。みなさまのあたたかいご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



お申込み・お問い合わせ先

特定非営利活動法人 さばえスポーツクラブ

鯖江市宮前2丁目9-1 鯖江市スポーツ交流館内

TEL・FAX 0778-51-8618

平成30年度 若さを保つ整体体操（第一期） 参加申込書

氏名	住所・連絡先	会員番号	申込日	休講連絡
	〒 Tel		年 月 日	電話 ホームページ確認 ○で囲んで下さい

※必ず会員証をご提示の上、会費を添えてお申込み下さい。