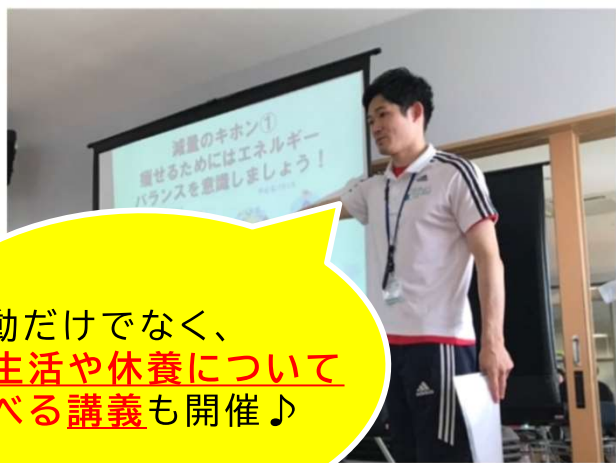


～5年後、10年後も健康で過ごすために～

『トレーニングのすすめ』

受講者 大募集！



- 運動だけでなく、
食生活や休養について
学べる講義も開催♪



- 様々な測定でカラダの状態がわかる！
- カラダの状態に合った運動メニューを一緒に作成し、実践！
- 本当の“運動習慣”
を身に付けましょう！

こんな方におススメ!!

体調を崩しやすい…

最近お家にいてばかりで
運動不足気味…

続けられる運動習慣を
身に付けたい…

自分の身体に合った運動が
わからない…

この機会に楽しく&効果的な運動を始めませんか？

詳細は裏面を☑

～開催内容～

日時
(全8回)

4月2日・9日・16日・23日
5月7日・14日・21日・28日
(土曜日 11:50～12:50)

場所

レクレ4F
ウイング呉 スタジオ

料金

一括：7,920円(全8回)
※測定費・資料代含む

分割：1,100円(1回毎の参加も可)
※第2回目に参加される方は事前に測定が必要です。
(測定料金：660円)

講座

- 第1回 背骨の柔軟性について&測定&運動実技
- 第2回 運動メニューについて&運動実技
- 第3回 呼吸について&運動実技
- 第4回 栄養・生活習慣について&運動実技
- 第5回 動作時の姿勢について&運動実技
- 第6回 セルフケアについて&運動実技
- 第7回 測定&運動実技
- 第8回 最終評価&運動実技

※一部内容が変更する可能性があります。
予めご了承ください。



お申込・お問い合わせ
はコチラ→→



メディカルフィットネスクラブ
ウイング呉
厚生労働省認定 健康増進施設

〒737-0029 呉市宝町2番50号レクレ4F FAX.0823-32-6612 kure-wing@hishokai.or.jp

お問い合わせ
お申込みは

TEL.0823-32-3305(代)

～開催内容～

日時
(全8回)

4月2日・9日・16日・23日
5月7日・14日・21日・28日
(土曜日 11:50～12:50)

場所

レクレ4F
ウイング呉 スタジオ

料金

一括：7,920円(全8回)
※測定費・資料代含む

分割：1,100円(1回毎の参加も可)
※第2回目に参加される方は事前に測定が必要です。
(測定料金：660円)

講座

- 第1回 背骨の柔軟性について&測定&運動実技
- 第2回 運動メニューについて&運動実技
- 第3回 呼吸について&運動実技
- 第4回 栄養・生活習慣について&運動実技
- 第5回 動作時の姿勢について&運動実技
- 第6回 セルフケアについて&運動実技
- 第7回 測定&運動実技
- 第8回 最終評価&運動実技

※一部内容が変更する可能性があります。
予めご了承ください。



お申込・お問い合わせ
はコチラ→→



メディカルフィットネスクラブ
ウイング呉
厚生労働省認定 健康増進施設

〒737-0029 呉市宝町2番50号レクレ4F FAX.0823-32-6612 kure-wing@hishokai.or.jp

お問い合わせ
お申込みは

TEL.0823-32-3305(代)