

働くあなたの健康管理

健康教室



体が硬い、重い、疲れがとれないなどで悩んでいる人におすすめです。
初心者向けの簡単な体操で、筋肉や関節、自律神経を整えて、リフレッシュしてみませんか。
きっと体が軽くなるはず。体力に自信のない方でも、安心して受講できます。
健康教室終了後、ジム、温水プール、温浴施設(風呂、サウナ)もご利用いただけます。

日時：2019年3月22日（金） 午後6時15分～7時15分

場所：総合フィットネスクラブビーフリースタジオ1(天童駅前パルテ2階)
午後6時 2階フロントに集合ください。

駐車場は、パルテ駐車場をご利用いただければ無料になります。駐車券をフロントまでご提示ください。

内容：からだリセット体操(肩こり腰痛改善のストレッチ体操と体質改善のヨガ)
終了後、希望される方は、ジム、温水プール、温浴施設(風呂、サウナ)をご利用いただけます。(退出は午後10時まで)

**参加
無料**
(会員事業所)

講師 佐藤朝美ビーフリーインストラクター

対象 会員事業所の事業主および従業員

定員 20名 1事業所3名までお願いします。

締切 3月11日（月）

主催 天童商工会議所 TEL023-654-3511

持ち物

動きやすい服装（当日着替えも可）タオルはお貸しします。体操後にジムをご利用の場合は、内ズック、プールを利用される場合は、水着、スイムキャップなど

参加申込書 FAX 023-654-7481 天童商工会議所総務課

事業所名	TEL	FAX
参加者名	男・女	年代 ()十代
参加者名	男・女	年代 ()十代
参加者名	男・女	年代 ()十代

※ご記入いただいたお名前は参加状況把握のための資料に使用いたします。