

働くあなたの健康教室

ビーフリーでヨガ体験教室

働くあなたにとって一番大切なことは健康管理。最近体を動かしていますか。疲れやストレスをふきとばすよう、ヨガでリフレッシュしませんか。

運動したいけど自信がない、そんな方でも心配はいりません。初心者にも適したメニューを専門指導員がやさしくリードします。最近まったく体を動かしていない方、そんな方も大歓迎。

気になる体脂肪や内臓脂肪などをチェックして、健康づくりにいかしましょう。

月日 平成19年10月19日(金)・26日(金) どちらか1日
午後6時30分～7時30分

ヨガ体験後、施設をご利用いただく場合は10時までご利用いただけます。

場所 総合フィットネスクラブビーフリー (天童駅前パルテ2階)
現地集合 2階フロント前

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。

参加費 会員に限り無料<<天童商工会議所会員以外の方は1,050円(税込み)になります。>>

内容 ヨガ体験 体組成測定(体脂肪率、内臓脂肪レベル、推定骨量、筋肉量等)
終了後は、アスレチックジム、プール、お風呂、サウナをご利用いただけます。

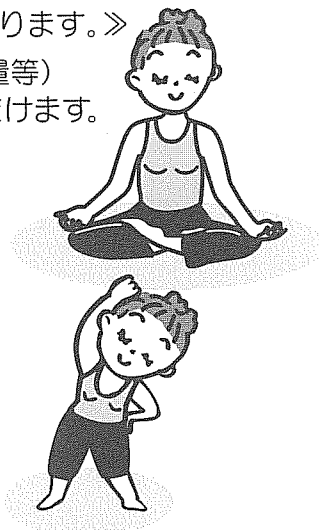
定員 20名

対象 天童商工会議所会員事業所の事業主および従業員
15歳以上・性別は問いません。
1事業所3名までお願いします。

服装 お持ちいただくもの。
動きやすい服装でおいでください。※タオルは無料でお貸しします。
ヨガ体験後にアスレチックジムをご利用の場合は内ズック、
プールご利用の場合は水着・スイムキャップをお持ちください。

申し込み 10月15日(月)まで下記ファックスにてお申し込みください。

主催 天童商工会議所 お問い合わせ 運営課Tel023-654-3511



平成19年職場の健康教室参加申込書

天童商工会議所運営課 宛 FAX 023-654-7481	
参加日	・10/19 ・10/26 どちらかに○をつけてください。
事業所名	会員区分 <input type="checkbox"/> 天童商工会議所会員 <input type="checkbox"/> 一般
1.参加者	男 女 (年代) 10代 20代 30代 40代 50代 60代 70代~
2.参加者	男 女 (年代) 10代 20代 30代 40代 50代 60代 70代~
3.参加者	男 女 (年代) 10代 20代 30代 40代 50代 60代 70代~
住所	〒 _____ Tel _____ ファックス _____
担当者名	_____

※ご記入いただいたお名前は参加予定状況の把握に使用いたします。