



高橋スポーツクラブ **インフォメーション NO21-真向法**

3. 12. 25

3年度

まっこうほう 股関節ケヤ・骨盤矯正「真向法」教室(冬季コース)

こんなかたに
お勧めします

- ★最近、顔色が悪い。★時々、腰が痛む。
- ★手足の先が冷たくなっていることが多い。
- ★首筋や肩がこりやすい。★愚痴が多い。
- ★疲れやすく、身体がだるい。
- ★睡眠・起床時間が不規則。

真向法は4つのツッパな動作からなるエクササイズ。ゆがんだ体型・姿勢をバランスのとれたものに戻し、肩・腰・股関節の不調を解消。ダイエットにもつながり、体型を若返らせる。

日 程 毎週木曜日午後1:30~3:00

秋季コース --- 8回

12月9日(木)~2月3日(木)

会 場：高橋スポーツクラブ

指導者：加藤 悦子先生(真向法体操認定インストラクター=指導歴35年以上のパラソニ)

持ち物 バスタオル・飲料水 (マスクの着用をお願いします)

《募 集 要 領》

参加費 総合会員 4,900円/8回分(含む保険代)

冬季会員 6,100円/8回分(含む保険代)

【指導料4,800円+保険代100円+クラブ会員登録費1,200円】

(止むを得ずその都度払いの場合：総合会員750円/秋季会員950円)

募集人員 20名(先着順)

申込・問 高橋スポーツクラブ 11/25(木)~

3年度 股関節ケヤ・骨盤矯正「真向法」教室(冬季)-入 領収書

月 日 高橋スポーツクラブ

様

総合会員：4,900円 冬季会員：6,100円

3年度 股関節ケヤ・骨盤矯正「真向法」教室(冬季)-入 申込み書

受付日(/) 受付担当()

総合会員	冬季会員	氏 名	TEL	住 所
NO				