

mini 1day セミナー

一生続けられる・姿勢きれいエクササイズ！

棒コンディショニング体験レッスン

※全受講にて各更新単位が付与されます。

健康運動指導士・健康実践指導者・JWI・JAFA・マタニティ-健康支援エクササイズ協会

日時：2019年09月22日（日）14：30～18：20

場所：STONESPA&FITNESS E-beau 広島市南区宇品西 4-4-18

受講料 ※会員=健康支援エクササイズ協会会員 全受講 ①+②+③	会員 (税込)	全受講割引 会員	会員外 (税込)	全受講割引 会員外
① 初めての棒びくす®スマイル	2,200円	7,150円 ↓ 6,500円(税込)	2,750円	8,800円 ↓ 7,900円(税込)
② からだすっきり！ 〇脚改善・肩・股関節が柔らかく！	2,750円		3,300円	
③「あたりまえの動作を楽しくやってみよう」 立位・座位編	2,200円		2,750円	



手嶋 恵



藤原 葉子



佐多 寛子

主催：NPO 法人健康支援エクササイズ協会

会場：STONESPA&FITNESS E-beau

お問合せ&お申込み

052-387-5635 事務局 担当 藤原

- ① **初めての棒びくす®スマイル** **14:30~15:30**
講師： 手嶋 恵 会員 2,200 円 会員外 2,750 円
 棒コンディショニングスペシャリスト 健康運動指導士・JWI スペシャリスト
 初めて手にした時、きっとワクワクします。
 「何ができるんだろう！何をやるんだろう！どうやって使うんだろう！1本の棒から」
 運動指導者として様々な年齢層、身体条件の方に運動できる喜びを届けられることの嬉しさや指導者自身も
 身体をケアできる嬉しさ付きです。心身ともに「支える」棒びくすをまずは自分で体験して思い切り楽しんで
 ください。
- ② **からだすっきり！O脚改善・肩・股関節が柔らかく！** **15:45~17:05**
講師： 藤原 葉子 会員 2,750 円 会員外 3,300 円
 棒びくす®考案者 健康運動指導士・フランクリンメソッド Level3 エジュケーター
 肩や背中への張り・脚の外側の張り・O脚・反り腰・腰痛などお悩みありませんか？
 棒コンディショニングメソッドは緻密に考えられた改善プログラムです。
 体がみるみる変わる嬉しさ・気持ち良さを感じてください!!
- ③ **「あたりまえの動作を楽しくやってみよう」立位・座位編** **17:20~18:20**
講師： 佐多 寛子 会員 2,200 円 会員外 2,750 円
 棒コンディショニングスペシャリスト・健康運動指導士
 転倒予防教室や健康体操教室で行われる動作は基本的な動作や体操が繰り返し出てきます。
 提供する側も受ける側も飽きてしまうことも。でも大切な動作だから繰り返し出てくるのではないのでしょうか。
 その「あたりまえ」の動作を楽しくやってみませんか？基本の動作を飽きずに続けられれば、参加者さんの効果も上がりやすくなるのでは。「あたりまえ」の動作に正面からドーンとぶつかってみましょう！

お申し込み方法

- ① 電話・メールにてご予約してください
 Tel:052-387-5635
 Mail: afujiwara@kenkoshien-npo.com
- ② 申込書を Fax (052-387-5636) or 郵送願います
 郵送先：〒458-0805 名古屋市緑区大清水 2-1609
 健康支援エクササイズ協会宛
- ③ 参加費をお振り込みください
 振込先： 三菱東京 UFJ 銀行 徳重支店
 普通 3709319
 健康支援エクササイズ協会

- ※ 振込手数料は各自でご負担願います
 ※ お振込用紙を受講票とさせていただきます
 ※ 予約後 10 日以内にお振り込みがない場合は、
 キャンセル扱いとなりますのでご注意ください
 ※ ご入金後のキャンセル返金はいたしかねますの
 でご了承願います
 ※ お振込名は参加者（個人名）でお願いします

NPO 法人 健康支援エクササイズ協会 事務局 FAX 番号 052-387-5636

氏名	フリガナ	身長	cm
住所	〒		
電話番号		Fax 番号	
携帯番号		E-mail	
職業		所有資格	
振込予定	_____ 銀行 _____ 支店より _____ 月 _____ 日に _____ 円 振込予定		