



**春だ! カラダ動かしませんか?**

**健康体操 石井教室**

**春期受講生募集中!**



**春期は4月スタート! 初心者大歓迎!!**

いつまでもしっかり歩けるカラダづくり、始めませんか? 会場まで自力で来れる方なら、どなたでも始められます。最新の理論に基づいた健康体操を、超ベテラン講師の元で楽しく始めましょう!

**3月26日(木曜日) 13時半から無料体験講座を実施します**

**場所は石井公民館2階です。お誘い合わせの上、気軽に体験してくださいね!!**

(体験の時には、上履・水分補給用飲料水・ヨガマットかバスタオルをご用意ください)

### 石井教室

**春期講座 4月2日(木)スタート!!**

**木曜日 13時30分~14時40分**

**受講料 4月-6月 (3ヶ月 10回開催)**

**3ヶ月コース全納 ¥6,600**

★途中入会の場合は、初回から最終日までの回数×¥660となります。

★半年コース¥11,000 (20回)のお得なコースも!

★スポーツ安全保険に加入していただきます

### 講師紹介 (芝 亜紀)



シニア世代の皆様の運動指導歴30年以上なので、膝・腰が痛いなど特有のお悩みもわかった上で、効果的な運動指導ができます。

初心者大歓迎! 人生を楽しむための健康づくり、いっしょに始めてみませんか?

健康運動指導士他、専門資格多数所有

**お問合せ先 松本陽子健康体操研究所**

体験申込やお問い合わせはこちらまで...

電話 089-943-1789

メール akishiba3@gmail.com

