

笑って・動いて・感じる究極の レクチャークラス

おもしろ健康運動指導士が語る…
～本音のゆりかごから墓場まで(!?)～



知って・動いて・考え・そして…明日からどうする?
椅子に座って楽しく感動(感じて動く)新しいレクチャー計75分クラス

●にこにこ30-Cクラス

5月30日(日) 13:30~14:45

◆参加費 無料 ◆定員 30名
◆会場 道の駅 長湯 2階

今の私達の便利で一見豊かな生活は、世代を問わず私達のからだ・こころ・
脳機能に何をもたらしているのか?自分の目で見て・耳で聴いて・動いて、
あたまとからだと心で感じて、気づいた今から始めましょう!まずは「知る」
そして「行動」を変える機会に、是非是非是非ご参加ください(*。^*)



講師：下田 稚子

(財)健康・体力づくり事業財団認定 健康運動指導士、大分県知事認定 ヘルスサポートトレーナー、(民間資格認定団体のエアロ・アクア・ステップ・青竹・ストレッチポール・アイチ等の研修受講経験多数有り)

参加クラス名：にこにこ30-C

参加者氏名：

よみがな：

年齢：

運動歴：

連絡先(携帯)：

所属：

何か一言：

※参加料は当日徴収させていただきます。万が一参加できなくなった場合は090-7532-7503(下田)までご連絡ください。

主催&申し込み先：NPO法人にこにこフィットネス協会 FAX 097-544-8444(後藤)