

2025年度

10回コースになりました！

# コンディショニング教室

コンディショニングは自分でできる身体改善エクササイズです！  
身体の歪みを整えたり、リンパを流して、肩こり、腰痛、膝痛、疲労感などの不調を改善しませんか。終わった後はからだが温まり、動かしやすくなります！



開催日程 <10回コース×年間4回>

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
第1回	4/4	4/11	4/18	5/2	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20
第2回	7/4	7/11	7/18	8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19
第3回	10/3	10/10	10/17	10/24	11/7	11/14	11/21	12/5	12/12	12/19
第4回	<sup>2026年</sup> 1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13
時間	13:30~14:30					曜日		金曜日		
料金	6,000円(1コース10回)					1回参加料		800円		
担当	NCA認定コンディショニング インストラクター とくえ みゆき 徳江 美幸					場所		多目的ルーム		
持ち物	バスタオル1枚、フェイスタオル1枚、飲み物					※素足で行います。(シューズ不要)				

- 体調不良の場合は自主的に参加を見合わせ下さい。
- 受講料の返金はできませんので、予めご了承ください。

アロマオイルを使用する場合もあります！



サンワーク木次 TEL:(0854)42-9090 FAX:(0854)42-1399

切り取り線

(第 回) サンワーク木次・コンディショニング教室 申込書

年 月 日

氏名 \_\_\_\_\_

1回参加

住所 \_\_\_\_\_

連絡先 \_\_\_\_\_

(携帯電話など連絡が付きやすい番号の記入をお願いします。)

※個人情報に関する取り扱いについて

当申込書にご記入いただいたお客様の情報は、教室に関する事務手続き以外の目的には一切利用することはありません。