

2026年度

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	4/10	4/17	4/24	5/1	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	
第2回	7/3	7/10	7/17	7/24	8/7	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	
第3回	10/2	10/9	10/16	10/23	11/6	11/13	11/20	12/4	12/11	12/18	
第4回	2027年 1/8	1/15	1/22	1/29	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	
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 徳江		みゆき 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)										

・申し込み後の受講料の返金はできません。

アロマオイルを使用
する場合があります！

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

住所

電話番号

1回参加

(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。