

東京療院

こころと体の健康ひろば

スタジオプログラム

第2期 受講生募集

10月3日～12月13日



「からだが変わる」「気持ちが前向きになる」をもっと感じていただくために
続けて受けてみてください。心と体の姿勢が変わります。
コースの参加者と一緒に心身の健康づくりをしましょう。

まずは、ご体験ください

お申込みは 9月20日スタート！

<http://tokyo.moa-natural.jp/>

第2期コース 10月3日～12月13日

開催場所 東京療院新館3階 スタジオ ナチュラルバランス

申込み開始 9月20日～

元気に年を重ねたい！シニアさん ⇒ 予防的な運動をおこなう**100まるシニア**

運動不足で、からだ重ダルさん、姿勢気になるさん ⇒ 身体を丁寧に動かす**ピラティス**

ゆったり動いて、癒されたい！さん ⇒ 流れるように動く**気功体操**

まずは体験でご参加ください！質問等、お電話または窓口でお伺いください

2017年 第2期 スケジュール

コース名	実施日	回数	コース番号
100まるシニア	10/3～12/5 火曜日 11:00-12:00	毎週 10回	1
		隔週 5回	2
ピラティス	10/3～12/5 火曜日 17:45-18:45	毎週 10回	3
		隔週 5回	4
ファンクショナル ローラー ピラティス	10/4～12/13 水曜日 11:00-12:00 【11/1はお休みです】	毎週 10回	5
		隔週 5回	6
ファンクショナル ローラー ピラティス	10/5～12/7 木曜日 11:00-12:00	毎週 10回	7
		隔週 5回	8
ファンクショナル ローラー ピラティス	10/5～12/7 木曜日 15:00-16:00 ※やさしいクラス	毎週 10回	9
		隔週 5回	10
気功体操	10/11～12/13 第2・4水曜日 14:15-15:45	隔週 5回	11

【参加費】（税込）

毎週10回コース 2,200円×10回 = 22,000円（シニア価格 1,600円×10回 = 16,000円）

隔週 5回コース 2,400円×5回 = 12,000円（シニア価格 1,800円×5回 = 9,000円）

〔体験参加 1,100円 単発参加 2,700円（シニア体験参加 800円 シニア単発参加 2,000円）〕

※65歳以上がシニア価格となります

- * ポイントカードに加算できます。
- * 詳しいコースの利用の仕方は申込書をご覧ください。
- * コースとは別に不定期にクラスを開催いたします。
そちらは月々のスケジュールをご覧ください。
- * その他の質問など、お電話または窓口でお問い合わせください。

申込書送付先 FAX又は直接1Fもしくは3F窓口
電話番号 (03)3280-1861
受付時間 (月～土 9:30～16:30)
FAX番号 (03)3280-1912
住所 東京都港区高輪4-9-16 東京療院新館

