



〒108-0074  
 東京都港区高輪4-9-16  
 東京療院新館3階  
 (03) 3280-1861

受付営業時間  
 9:30~16:30  
 定休日 日曜日



ピラティス

リラクゼーション

シニア  
運動

気功体操

スタジオ Natural Balance

# 春のコース 始まる

平成30年 4月10日

~6月28日



体を動かし、自分の体を向き合う  
 新たな発見、新たな自分と出会い  
 一緒に、気持ちよい春を迎えませんか

申込みは開始は4月2日より!!

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

## 春のコース 一覧

コース名	実施日	回数	コース番号
100まるシニア	4/10～6/19 火曜日 11:00-12:00 【5/1はお休み】	毎週 10回	1
		隔週 5回	2
リラクゼーション	4/10～6/19 火曜日 13:15-14:15 【5/1はお休み】	毎週 10回	3
		隔週 5回	4
ピラティス (FRP)	4/10～6/19 火曜日 17:45-18:45 【5/1はお休み】	毎週 10回	5
		隔週 5回	6
	4/11～6/20 水曜日 11:00-12:00 【5/2はお休み】	毎週 10回	7
		隔週 5回	8
	4/12～6/28 木曜日 11:00-12:00 【5/3, 6/14はお休み】 ※初級	毎週 10回	9
		隔週 5回	10
4/12～6/28 木曜日 15:00-16:00 【5/3, 6/14はお休み】	毎週 10回	11	
	隔週 5回	12	
気功体操	4/11～6/13 第2・4水曜日 14:15-15:45	隔週 5回	13

※実施日は都合により、変更する場合がございますので予め承知ください。

### 【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

## お申し込み方法

### 体験申込み

体験したいクラスを  
電話 又は 窓口で予約  
(東京療院新館3階)

### 体験参加 クラスに参加

### コース申込み

申込書記入  
(東京療院新館3階)

※入会金はありません。お気軽にお越しください。

## コース内容

### 100まるシニア

元気に年を重ねたいシニアのみなさんに向けて100歳に向かう準備はマル！  
姿勢を整えて動かしやすい体づくりをサポート (イス運動あり)



### リラクゼーション

体のこわばりを緩めたい方にむけて、体と心を緩めます。力を抜いて少しずつ動かしてゆきます。

### ピラティス

ローラーを使用し、エクササイズで正しい姿勢、効率的な動きに導きます。運動不足や運動が苦手な方でも、大丈夫です。丁寧にしっかり動かし、楽に動ける身体を作りましょう。



### 気功体操

ゆったり大きく体を動かし、体がほかほか。心と体のリズムを整えます。(イス運動あり)

- \* コースの利用の仕方は申込書をご覧ください。
- \* コース利用以外で単発利用もできます。お尋ねください。
- \* コースのほか不定期にクラスを開催しています。(月々の予定をご覧ください。)
- \* その他の質問など、窓口にお問い合わせください。