

カラダ・バランスセミナー

身体の活性化と 全身トレーニング

参加
無料

開催
日時

6月18日(土) 11:00
~12:00

●中野区産業振興センター 地下1階 多目的ホール

～エネルギー消費を高める～

身体のエネルギー消費を高める方法を理論から学び
全身の筋肉トレーニングを実践！

申込期間：5月23日(月)～6月15日(水)

中野区産業振興センター
講座一覧ページQRコード



講師：齊藤 諭（さいとう さとし）

Basic 予防医療診断士

公益財団法人日本スポーツ協会 フィットネストレーナー

身体の活性化と全身トレーニング 6/18

【持ち物・服装】

- ・運動ができる服装でお越しください。
- ・室内履きは無くても構いません。
- ・タオル（汗拭き用）
- ・飲み物（水筒、ペットボトルなど蓋ができる容器でお持ちください）
- ・マスクの着用をお願いいたします。

申込受付

●中野区産業振興センターHP

下記URLの講座一覧、または右記のQRコードより各講座ページへ進み、申込フォームよりお申込ください。

<https://nakano-sangyoushinkou.jp/event>

●FAX 本用紙の下部記入欄をご利用ください。

中野駅南口より徒歩5分
中野区中野2-13-14
※お越しの際は公共交通機関をご利用ください

受付期間

●5月23日(月)～6月15日(水)

定員

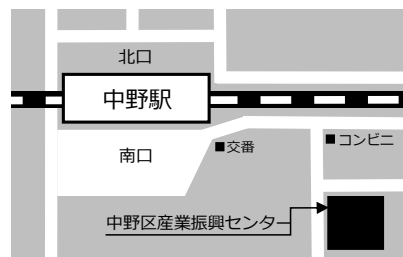
●先着 15名

お問合せ

●TEL：03-3380-6946

中野区産業振興センター 2F窓口

(お問合せ受付時間：平日午前10時～午後5時)



講座参加申込書

名前	フリガナ	
	姓	名
電話番号		
メールアドレス		
メールマガジン配信を	<input type="checkbox"/> 既にされている	<input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない
FAX <small>FAX連絡希望の場合のみ</small>		

- ・運動を行うにあたり健康状態の自己管理をお願いいたします
はい いいえ

お申込みFAX番号 03-3380-6949

【個人情報の取扱いについて】

お客様からご提供いただいた個人情報は、当社の個人情報保護方針に基づき厳重に管理するとともに、参加者登録、統計データの管理および開催についてのお問合せ以外の目的には使用いたしません。

◆個人情報に関するお問合せ先 テルウェル東日本株式会社 個人情報保護対応窓口 情報適正利用管理者 TEL：03-5860-6801