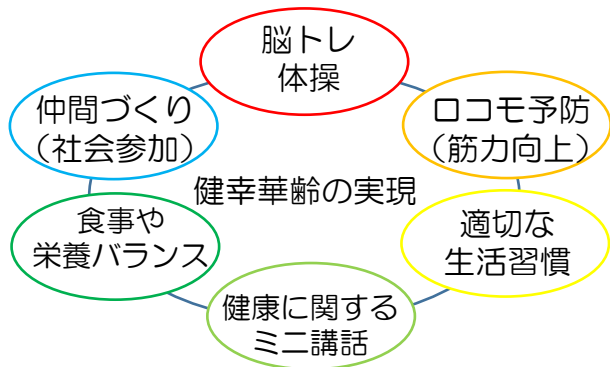


平成28年10月から始まる講座のご案内です。

スマートエクササイズ (通 年 講 座)

運動を継続することにより、からだの質(骨密度や体力・筋力の保持)を高める方法を習得し、健幸華齡の実現を目指します。

- < 受 講 料 > 6,480円(税込) / 月
※月の途中からでも申込可
- < 回数・時間 > 月4回、10:00~11:30(90分)
(9:45~受付)
- < 日 程 > 毎週月曜日(初回10月3日)
※月曜日が祝日の場合は、
翌日火曜日に振替えます。



スマートエクササイズとは、運動を4つの群に分け、各自が日々取り組む一連の運動のことです。

けんこうかれいがくがいろん 健幸華齡学概論

『健幸華齡』の基本となる考え方を学び、「三つ(からだ・生活・人生)の質」を保つために必要な知識や生活行動を習得します。

- < 受 講 料 > 16,200円(税込) ※10回分
- < 回数・時間 > 全10回、1回75分
(開始時間15分前~受付)
- < 日 程 > 木曜日

1回目	10月13日	9:15~10:30
2回目		10:45~12:00
3回目	10月27日	9:15~10:30
4回目		10:45~12:00
5回目	11月10日	9:15~10:30
6回目		10:45~12:00
7回目	11月24日	9:15~10:30
8回目		10:45~12:00
9回目	12月8日	9:15~10:30(予定)
10回目	12月22日	9:15~10:30

スマートエクササイズ (基 礎 講 座)

スマートエクササイズについて知識を深め、実技を交えながら実践方法を具体的に学びます。

- < 受 講 料 > 9,720円(税込) ※6回分
- < 回数・時間 > 全6回
13:30~14:45(75分)
(13:15~受付)
- < 日 程 > 毎週月曜日
11月7、14、21、28日
12月5、12日



●定員 各講座 15名

●会場 株式会社T H F
〒305-0005
茨城県つくば市天久保2-14-2 つくばイーストビル301号室