

# いきいき 健康 教室

中高年の方、主婦の方等を対象とした教室です。合気道の基本を中心に護身術、体力、心の安定など、全身運動を通して健康維持を目的とした教室です。激しい動き（受身など）は行いませんので体力に自信のない方や運動不足の方でも、安心して参加して頂けます！

ゆっくりと体を動かしながら、楽しく毎日をいきいき健康に過ごしましょう！

無料体験が随時できます！お申し込みはお電話またはメールでどうぞ！

本部道場 電話：03-3368-5556 メール yoshin05@globe.ocn.ne.jp

体験ご希望の方は、お名前、ご連絡先、希望体験日をお知らせください。

<いまだけ特典>

☆☆☆ 3月末日までは入会金が半額です！ ☆☆☆

<日時> 火・木 午前 10:00～10:45  
水・金 午後 3:00～ 3:45  
※1レッスン=45分間



<会費> 6,300円（税込）

別途、入会金 10,500円が掛かります。（3月末日までは半額）  
一般コースへ変更の場合は別途本部登録料他がかかります。（コースにより会費も変更となります。）詳細は事務局窓口までおたずねください。

<稽古時の服装> ジャージなど動きやすいスタイルでOK！  
道衣のご購入をご希望の方は事務局窓口までどうぞ。

※一般会員の方は参加出来ません（費用別途のため）

お申し込みは本部道場窓口まで、お気軽にお越しください！！