

一般社団法人

10分ランチフィットネス協会

からだほぐしインストラクター

養成講座



- 10分ランチフィットネス®の活動に興味がある
- 家族や自分自身のからだのケアを身につけたい
- 気軽に取れる資格が欲しい
- 運動指導等の幅を広げたい

「運動が苦手な人」や「初心者」のグループ指導で人気の、「パラディソ体操®」をチャームにまとめた、「10分ランチフィットネス®」の型（プレコリオ）を使って、「基本的な指導力」と「手本となる体の動かし方」を身につける事ができます。

◆日時 3月16日（土）午前9時30分～午後12時30分（3時間）

◆応募期間 2月28日（木）まで（**必着**）

◆場所 福岡市立西体育館 武道室

◆対象 18歳以上の方（15人）

◆受講料 8,640円（オリジナルCD・テキスト・認定証を含む）

◆講師 一般社団法人 10分ランチフィットネス協会
中山 落（ふき）先生

◆応募方法 往復はがきに①教室名②住所③氏名④年齢⑤電話番号
を書いて郵送。もしくは、館内にて申込用紙で応募※。

※館内での申込みの場合、「官製はがき」もしくは「62円」をご持参ください

◆応募先 〒819-0041
福岡市西区拾六町1丁目13番35号
福岡市立西体育館

☎ 092-882-5144



福岡市立西体育館
FUKUOKA CITY NISHI GYMNASIUM