



平成29年度



ヘルスアップセミナーのご案内

その1

ダイエットクラブ(30名)

- ①7月27日(木) 10:00-14:30
- ②8月 9日(水) 9:45-14:00
- ③8月22日(火) 9:30-12:00

内容

健康維持・増進への取組みを具体的に
する目的で実施する食事、運動に
関する新しい体験型セミナーです。



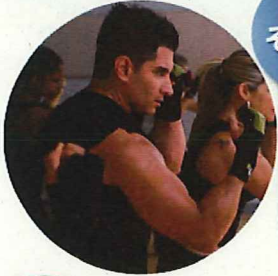
その2

男性コース(30名)

- ④8月 1日(火) 11:00-15:15

内容

食育セミナー、格闘技エクササイズ、体幹トレーニングなど



その3

女性コース(120名)

- ⑤8月 2日(水) 10:00-15:30

内容

女性の健康マネジメントのすすめ、からだが喜ぶ骨格調整、フラダンスなど



その4

一般コース(120名)

- ⑥8月10日(木) 11:00-15:15
- ⑦8月16日(水) 10:00-15:45

内容

- ⑥からだマネジメントセミナー、ズンバ、ヨガ
- ⑦心とカラダの快適生活、格闘技エクササイズ、こころと
からだ元気になれるヨガストレッチ



会場

- ①③④ … マリンパレスさめき
- ② … 築地コミュニティ (高松市)
- ⑤⑥ … サンメッセ香川
- ⑦ … 綾歌アイレックス



公立学校共済組合
香川支部HPにも
お知らせがございました。