

歩楽ふうが “スマイル健康セミナー”

毎月
開催中

5月度テーマ

「運動と快眠・休息」

日時

5月28日(日)
10:00~11:00

場所

歩楽ふうが
甲府上今井店

申込

FAX・お電話・メールにて
(裏面をご覧ください)

参加費無料!

どなたでもお気軽に
お越し下さい!

～今後のテーマ(予定)～

※毎月第4日曜日 10:00~11:00開催予定

6月 運動と呼吸 (COPD、肺炎を予防しよう)

7月 ストレスとリラクゼーション (快適なストレッチとは)

8月 安全な筋カトレーニングとは (運動に必要な栄養)

9月 笑顔の絶えない生活 (ホルモン、笑い療法)

10月 生活習慣と姿勢 (猫背、反り腰 O脚、X脚)



フィットネスサロン「歩楽ふうが」では医療機関とのコラボレーションをし、毎月健康情報のセミナーや運動相談会を実施しております。無料体験も受付中です。是非ご連絡ください!

富岳グループ運営のフィットネスサロン

7 メディカルマシン フィットネスサロン

歩楽ふうが

山梨県甲府市
上今井町681-12

営業時間

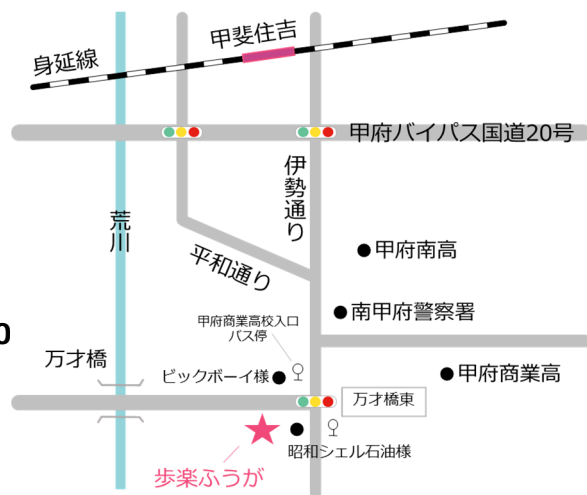
月~木 10:00~21:00
土・日・祝 10:00~18:00

12:30~13:30 CLOSE・最終受付 平日20:30/土・日・祝17:30

休業日

金曜日・《年末年始》12月30日~1月3日

☎ 055-243-0012 担当: 山添



歩楽ふうが “スマイル健康セミナー” 申込書

お申込みはFAX・TEL・メールにて受け付けております。
FAX・メールでのお申込みの場合は受付完了の返信をさせていただきます。

● FAXにてお申込み ▲

FAX 055-243-0014

※ご氏名	フリガナ		
ご住所	〒 -		
TEL		※FAX	
E-mail アドレス	@		

確認欄

月 日 お申込み承りました。

担当: _____

● TELにてお申込み

TEL 055-243-0012

● メールにてお申込み

o-syouwa@fugaku.net

