

健康レクリエーション教室

無料体験申し込み書

ふりがな

氏名 _____

性別 男・女 生年月日 T・S・H 年 月 日(満 歳)

ふりがな

住所 〒 _____

電話 _____

電話(緊急連絡先) _____

希望日(4回まで)1日・5日・8日・10日・12日・15日・17日(午前のみ)・19日・22日・24日・26日・29日
月 日() 午前・午後 月 日() 午前・午後
月 日() 午前・午後 月 日() 午前・午後

週2回の月8回コースの内容 1回90分(お話をしながら余裕を持った時間を提供します。)
ゲームを取り入れて楽しく進めていきます

例(順番は月によって変更になります)

- 第一火曜日 体力測定・ゆったりストレッチング
- 第一木曜日 ゆっくり体力アップ
- 第二火曜日 楽しいインプロ
- 第二木曜日 面白いインプロ
- 第三火曜日 目指せ美脚! 下半身引き締め&筋力アップ
- 第三木曜日 機能活性 脳トレーニング
- 第四火曜日 メタボをやっつける!
- 第四木曜日 気持ち良~いリラクセーション

*インプロって何?

インプロヴィゼーション(即興)の略。もともとは台本なしで行う演劇のことを指していましたが、人間力を高めるいろいろな効果があることがわかり、ワークショップに応用されて様々な分野で活用されています。健レク教室では、主にコミュニケーションゲームを取り入れ、参加者同士ふれあいながら楽しく表現力を身につけていきます。

地図

