

DHC

DHCプライベートリハビリセンター池袋

大好評の連続講座

第5弾

健康増進✦ 運動がメインのリハビリ講座♪

「全身トレーニングでアンチエイジング」

今回は筋力トレーニングと有酸素運動を掛け合わせた講座を開催！！
ご自宅でもできるトレーニング方法を3部に分けてお伝えしていきます！

- 1部:上半身トレーニング 2021年12月18日(土) または 20日(月)
- 2部:体幹トレーニング 2022年1月10日(月祝) または 13日(木)
- 3部:下半身トレーニング 2022年1月29日(土) または 2月2日(水)

第1グループ 10:00～ / 第2グループ 14:00～

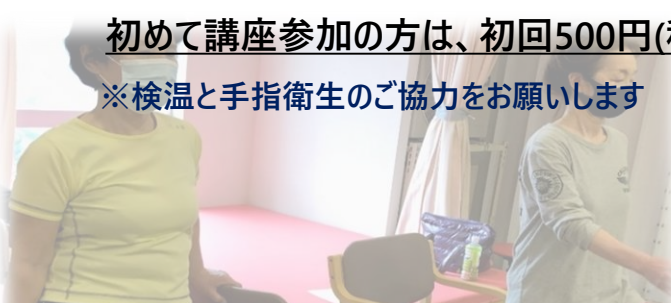
細胞の活性化・疲労回復効果が期待できる酸素ルームを
講座後にお得にご利用いただけます！

- 会場：DHCプライベートリハビリセンター池袋
豊島区池袋2丁目7-5ソラーレ5階(池袋駅西口徒歩5分)
- 定員：先着20名様
(各グループ5名様程度)

- 参加費(1回あたり)：**3,000円(税込)**
【講座 所要時間60分 + 酸素ルーム利用45分】

初めて講座参加の方は、初回500円(税込)でご利用いただけます【講座のみ】

※検温と手指衛生のご協力をお願いします



■お申し込みは電話またはFAXにて

TEL：03-6887-1717

FAX：03-6887-1718

DHCプライベートリハビリセンター池袋
担当者：戸津(とつ)・岡戸(おかど)



FAX : 03-6887-1718

連続講座 第5弾

申込書

申込日： 年 月 日

フリガナ		性別	男性 ・ 女性
お名前			
ご連絡先	TEL:		
ご住所	〒		
生年月日	年	月	日 (満 歳)

※ご希望日時を選択し、○をつけて下さい

1部:上半身トレーニング			
A : 2021年12月18日(土)		B : 2021年12月20日(月)	
<input type="checkbox"/>	①第1グループ 10:00～	<input type="checkbox"/>	①第1グループ 10:00～
<input type="checkbox"/>	②第2グループ 14:00～	<input type="checkbox"/>	②第2グループ 14:00～
2部:体幹トレーニング			
A : 2022年1月10日(月・成人の日)		B : 2022年 1月13日(木)	
<input type="checkbox"/>	①第1グループ 10:00～	<input type="checkbox"/>	①第1グループ 10:00～
<input type="checkbox"/>	②第2グループ 14:00～	<input type="checkbox"/>	②第2グループ 14:00～
3部:下半身トレーニング			
A : 2022年1月29日(土)		B : 2022年 2月2日(水)	
<input type="checkbox"/>	①第1グループ 10:00～	<input type="checkbox"/>	①第1グループ 10:00～
<input type="checkbox"/>	②第2グループ 14:00～	<input type="checkbox"/>	②第2グループ 14:00～

注 : 直接手渡しでお申し込みを受けたスタッフの方はコピーをご本人様にお渡し下さい