



疲れから 解放されよう！

～頑張りが過ぎてしまうあなたへの届け物～

「身体・心・脳」それぞれの疲れにアプローチ！

ミニ講座&ワークショップで

自身の疲れタイプをチェックしてみませんか？

そして 頑張らない **脱疲労エクササイズ** で身体もスッキリ！

- 疲れを溜めやすい方 ● 運動が苦手・億劫な方 ● 頑張りが過ぎてしまう方
- 老若男女、皆さんご参加いただけます。

■ 場所: 宿泊研修棟/
宿泊研修室(和室)

■ 講師: 山本 佳代子 様



【プロフィール】

健康運動指導士
脱疲労LIFE®アドバイザー
フィットネスインストラクター

■ 日時: 3/12 (水)、30 (日)
各11:00~12:00

■ 対象: 一般

■ 定員: 各8名 ※先着順

■ 参加費: 1,000円/回

■ 申込期間: 2/5 (水)~3/5 (水)

■ 申込方法: WEBより →



<当日の持ち物>

動きやすい服装、タオル、飲み物

<注意事項>

貴重品は自己管理でお願いいたします。
荷物の紛失、破損は責任を負いかねます。
予めご了承ください。

お問い合わせ/宿泊研修棟 営業時間9:00~21:30

〒467-0011 名古屋市瑞穂区萩山町3-68-1
TEL: 052-836-8210 FAX: 052-836-8211

休館日 第1・第3月曜日 ※祝休日の場合は開場 (第3月曜日の振替休場は第4月曜日)
及び年末年始 (12/29~1/3)

パロマ瑞穂スポーツパーク
Paloma Mizuho Sports Park

<https://mizuho-loop.jp>