

けんこうシャープ23

会社・労働組合・健保組合は連携して、従業員とご家族の皆さんの健康増進活動を全力を挙げてサポートしていく「健康経営」に取り組んでいます。皆さんが心身ともに健康であることは、QOL(一人ひとりの人生の内容や生活の質)向上による安心・満足を手に入れ、健康寿命を延伸させるとともに、仕事へのモチベーションを高め、生産性の向上、企業イメージの向上にも繋がっていきます。



2018 4-6

春



バドミントン

昔やっていた方も、これから始める方もバドミントンを楽しもう!



初回は4月5日(木)
仕事が終わったらスポーツセンターへGO!
 毎週木曜日の18:45~20:45に開催

初心者・未経験の方も大歓迎! 各々にあった指導を丁寧にいたします☆
 講師 日本体育協会指導委員 山根健治
 参加費 2,500円 9回教室となります。

個サル

集まったメンバーで、即席のチームを作ってフットサルを楽しもう!

※個サルとは、個人参加型フットサルの略称



初回は4月6日(金)
仕事が終わったらスポーツセンターへGO!
 毎週金曜日の18:30~20:30に開催

フットサルをしたいけど仲間が集まらなかったり、仕事の都合で予定が合わなかったり。でもプレーしたい! といった方へのプログラムです!
 ※初心者・未経験の方は、スタッフが親切丁寧にレクチャーします☆

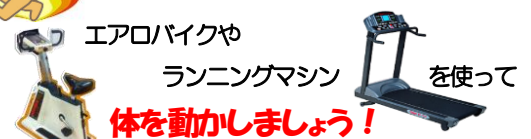


無料で使える
会員制フィットネスクラブ

**仕事が終わったら
 フィットネスへGO**

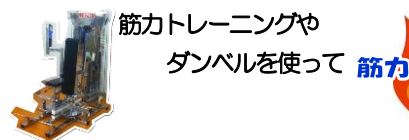


には、**有酸素運動** が効果的です!



エアロバイクや
 ランニングマシン を使って
体を動かしましょう!

引き締まった **Bodyライン** を作るには



筋力トレーニングや
 ダンベルを使って **筋力UP** だ!

- 入会について
 所定の申込書を提出していただき、初回講習(利用方法や器具の使い方、効果的なトレーニング方法等の説明)を受講いただければ入会完了です! いつでも好きな時間にご利用いただけます。
 ※当日は、運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物等をご持参ください。
- 利用時間 月~金曜日 11:00~20:45
- 定休日 土・日曜日、祝日、長期休暇時

お申込み方法 天理スポーツセンターへ社内便・電話・FAXでお申込みください。	内線 8-742-3940 (FAX3942)	外線 0743-65-4536 (FAX 切替)
---	----------------------------	-----------------------------



申込書は人数分コピーしてご利用ください。

社内便 | 天理スポーツセンター行き 春のスポーツスクール・フィットネスクラブ参加申込書

種目	氏名	所属
<input type="checkbox"/> スポーツスクール(参加種目) ()	<input type="checkbox"/> 従業員 <input type="checkbox"/> 家族	
<input type="checkbox"/> フィットネスクラブ	氏名コード ()	

※ご入いただいた個人情報、参加案内などスポーツスクール・フィットネスクラブ運営に使用するためであり、それ以外には一切使用致しません。