



日々のバランスを整えて健康維持

上田操体法クラブ

いつでも
どこでも
だれでも

LOHAS (ロハス)

体の仕組みをうまく利用し、気持ちの良い方へゆっくり、呼吸をコントロールしながら動作することで体の歪みを正し、本来のバランスの取れた体にもどる事が出来るという運動療法です。

曜 日：第 2. 3. 4 土曜日（月 3 回）

時 間：14：00～

場 所：上田自治会集会所

参加費：1500/月（施設利用料、クーラー代込）

◆指導者：沖縄県操体法普及研究会 操体法指導員（高安）



ふりがな		申 込 日	令和 年 月 日
氏 名		生年月日	S・H 年 月 日
		年 齢	(歳)
住 所			
連 絡 先			
緊急連絡先		続柄 ()	

【参加申込書】