



2025 年度 健康塾 第一弾！

「 綺麗な身体づくり 」

～なりたい自分になるために～

令和 7 年 7 月 20 日 日曜日 10 : 00～16 : 00

受講料 10,000 円（資料・昼食・税込み）

内訳：1500/1 時間×5 時間＝7,500

資料代として 1,000

デトックス昼食代として 1,500

タイムテーブル	10 : 00～10 : 15	オリエンテーショ
	10 : 15～12 : 00	これからの自分設計 (エゴグラムによる自己性格診断)
	12 : 00～13 : 30	昼食：デトックスパンケーキ＋スムージー
	13 : 30～15 : 45	セルフケア マインドフルネスボールヨガ
	15 : 45～16 : 00	質疑応答 他

長生郡長生村北水口 581-3

「健康自立支援」げんきはうす 内田直美

Tel 0475-32-5423

090-8941-3092