

参加無料

秋の浜松城でパークヨガ&朝食付き交流会

「朝ヨガ」始めてみませんか？有名芸能人やスポーツ選手も取り組んでいるヨガですが、最近、ヨガを取り入れている企業が増えているのをご存知ですか？ヨガをすることで、脳が活性化して仕事の効率アップに繋がるようです。また、ダイエットや肩こり・腰痛解消などの効果もあるため、老若男女におすすめです。



講師 大塚 ゆかり 氏（浜松美活ヨガ 代表）

インド中央政府公認YTIC ヨーガ療法士（ヨーガセラピスト）、日本ヨーガ療法学会会員認定療法士、その他カウンセリング・整体・ヒーリング資格等ボディケア資格多数保有。2015年9月より浜松美活ヨガを本格的に始動し、企業向け出張ヨガやヨガ教室など幅広く活動する。

内容

【ヨガ】

・浜松城公園にて、秋を感じながらパークヨガ

【交流会】

・「STUDIO&CAFFE CIRCE」のベーグルサンドを朝食（無料）に愉しくフリー交流会

ヨガをすることで・・・

- スタイルが綺麗になる、ダイエットに良い
- 肩こりや腰痛に効く、ストレス減少
- 心身共に鍛えることができ、自信が持てる
※セミナーでは瞑想ヨガも行います。
- 仕事の効率アップ
※20分のジョギングより、20分のヨガの方が・・・
詳しくは、10月のツキイチ交流会にご参加ください！

- 開催日 平成30年10月26日（金） 7:00～8:30
 - ヨガ 7:00～8:00 ※ヨガのみ参加可
 - 交流会 8:00～8:30（朝食をとりながらの交流会です）
- 場所 浜松城公園 ※雨天の場合、日程を変えて行います
- 会費 無料
- 持ち物 ヨガマット（バスタオルとレジャーシートでも代用可）
- 対象者 会員事業所（初心者の方でも大丈夫！どなたでも参加可）
- 定員 20名（先着順）
- 申込方法 下記申込書をFAXにてお送りください。 ※締め切り10月24日（水）
- 問合せ先 浜松商工会議所 会員共済課 TEL:053-452-1113/MAIL:kaiin@hamamatsu-cci.or.jp
- ※ 詳細につきましては後日ご連絡致します。
- ※ 参加者への一方的な営業行為等はお控えください。



朝食（写真はイメージです。）

浜松商工会議所「ツキイチ交流会」(10/26) 参加申込書⇒FAX:053-452-6685

事業所名			TEL	
			FAX	
参加者名	役職()	朝食あり 朝食なし	MAIL	
参加者名	役職()	朝食あり 朝食なし	MAIL	

