

職場で気軽にリフレッシュ

リフレッシュヨガ

参加
無料

開催
日時

5月14日(土) 14:00
~15:00

●中野区産業振興センター 3階 和室

～簡単なポーズの習得と呼吸法で
心と身体をリフレッシュ～

日頃の疲れやストレスを
ヨガのポーズ・呼吸法で
解きほぐしていきましょう。
初心者の方も安心して
ご参加いただけます。



申込期間：4月21日(木)～5月11日(水)



《講師派遣》

 **TAC** 東京アスレティッククラブ

リフレッシュヨガ 5/14

【持ち物・服装】

(1) ヨガができる服装

(不可なもの…スカート・ジーパン・ワイシャツ・ガードル等
体を動かす妨げになるもの、伸縮性のないもの)

(2) タオル(汗拭き用)

(3) 飲み物(水筒、ペットボトルなど蓋ができる容器でお持ちください)

(4) マスクの着用をお願いいたします

申込受付

●中野区産業振興センターHP

下記URLの講座一覧、または右記のQRコードより
各講座ページへ進み、申込フォームよりお申込ください。
<https://nakano-sangyoushinkou.jp/event>

●FAX 下記の用紙をご利用ください

受付期間

●4月21日(木)～5月11日(水)

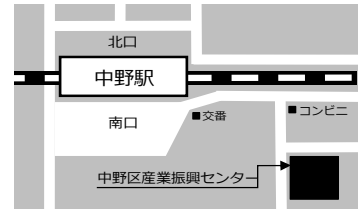
定員

●先着 15名

お問合せ

●TEL : 03-3380-6946
中野区産業振興センター 2F窓口
(お問合せ受付時間：平日午前10時～午後5時)

中野駅南口より徒歩5分
中野区中野2-13-14
※お越しの際は公共交通機関をご利用ください



講座参加申込書

お名前	フリガナ	
	姓	名
電話番号		
メールアドレス		
メールマガジン配信を <input type="checkbox"/> 既にされている <input type="checkbox"/> 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない		
FAX 受講票をメールではなく FAXで希望される方		

・運動を行うにあたり健康状態の自己管理をお願いいたします
はい いいえ

お申込みFAX番号 03-3380-6949

【個人情報の取扱いについて】

お客様からご提供いただいた個人情報は、当社の個人情報保護方針に基づき厳重に管理するとともに、参加者登録、統計データの管理および開催についてのお問合せ以外の目的には使用いたしません。

◆個人情報に関するお問合せ先 テルウェル東日本株式会社 個人情報保護対応窓口 情報適正利用管理者 TEL : 03-5860-6801