

職場で気軽にリフレッシュ！ 『リフレッシュ ヨガ』

日々の業務時の身体姿勢や仕事環境など、身体に影響を及ぼしやすい習慣を少しでも軽減できるよう、さまざまな視点から生活習慣の改善につながる運動プログラムを提供します。

開催日時

5月10日(土)
10:00~11:00

会場

中野区産業振興センター
地下1階 多目的ホール

定員

15名 (先着順)
区内在住、在勤の方

費用

無料



イベントページ
QRコード

申込

締切:5月7日(水) お申し込みは以下のメールアドレスに
◇お名前 ◇講座名と開催日時 ◇ご職業
◇ご連絡先(電話番号とメールアドレス) を、
ご記入の上 お申込みください。

info_nakanosansin@nakano-sanshin.com



お申込用アドレス
QRコード



【講師】 東京アスレティッククラブ講師

 **TAC** 東京アスレティッククラブ

【主催】 中野区産業振興センター
マネジメント共同事業体

講座概要

どなたでも無理なく簡単に行えるヨガポーズの習得と呼吸法を実践します。
ヨガの瞑想や適度な運動で心身をリフレッシュし、日々の仕事から来るストレスの解消を目指します。

対象

区内在住、在勤の方

服装・持ち物等

- ・運動がしやすい服装
スカート、ジーパン、ワイシャツ、ガードルなど体を動かす際に妨げになる物 または伸縮性が無い物は不可
- ・タオル(汗拭き用)
- ・飲料水

定員

15名（先着順となります）

会場・問合せ

中野区産業振興センター地下1階 多目的ホール
住所:中野区中野2-13-14 中野駅南口より徒歩5分
※原則、駐車場のご用意はございません。公共交通機関でお越し下さい。
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9時~午後5時)

申込方法

以下のメールアドレスに必要事項を記入したうえでお申し込みをお願いいたします。

【お申し込み用メールアドレス】

info_nakanosansin@nakano-sanshin.com

【必要事項】

- ◇お名前 ◇講座名と開催日時 ◇ご職業
- ◇ご連絡先（電話番号 と メールアドレス）



お申込用アドレス
QRコード