

# NEW教室 TYK体育館

## ココロカラダ整うストレッチ



Inst. Konishi

木曜日 10:00～11:00 (60分)

■対象 16歳以上  
■定員 15名  
■料金 2か月8回 6,400円(税込)  
または7回 5,600円(税込)

体験 1回 800円(税込)

\*日程は別紙カレンダーをご確認ください

■持ち物 動きやすい服装  
タオル  
ヨガマット(なくてもOK)

■申込方法  
総合フロント  
■会場 研修棟2F(ミーティング室)

※申込後の返金はいたしかねます。  
※フロントにて申込書に記入の上料金を添えてお申込みください。

【ココロカラダ整うストレッチ】  
ココロ、カラダを調和して日々の暮らしに輝きをもたらすストレッチ。自分をいたわり大切にしてその心と体を調整していきます。

■ 姿勢を整え疲れにくい  
■ ストレスフリー  
■ 基礎代謝向上  
■ 日々イキイキとした生活を目指していきます！  
もちろん運動初心者・久しぶりの方も歓迎です！