

# 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
  - 日タ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！