

親も子も みんなで美活タイム

vol.
01

参加者
募集中

歪み・運動不足な身体を「コンディショニングYOGA」でリセットし、心身ともにリフレッシュしませんか？とってもやさしいヨガです！ちびっ子は隣のコートで、先生と楽しく体操教室！（3歳～7歳くらい対象）YOGA終了後、テニス体験もあり♪

応募は**11/24(水)**まで。
定員に達し次第、募集を終了します。

参加費すべて無料

社員・パートさんのご家族のみの参加も大歓迎！

体操教室のみ参加もOK

日時 ◆ 2021年**11月27日**（土）

会場 ◆ プロス・テニス・クラブ
BROS TENNIS CLUB コート
(新潟県上越市中田原1)

スケジュール ◆ 14:20 BROS TENNISラウンジ集合(参加者紹介)
14:40 コンディショニングYOGAスタート
15:40 ～終了
15:50 テニス体験(自由参加)
16:50 ～終了



オシャレできれいなテニスコートです

服装・持ち物 ◆ ①動きやすい服装 ②タオル(目の上に乗せる用)

③ヨガマット(お持ちの方のみ)
※無料でレンタルできますので参加申込時にお伝えください。

④飲料水

❗ コートの上で飲むことが可能なのは、
水のペットボトル、もしくは**水の入った直飲みの水筒**のみになります。
フタがコップ型の水筒は×です。ご注意ください。

みなさんの毎日が
【健康】で【笑顔】あふれるよう
全力でお手伝いします。



ヨガ講師
Chinatsu.先生

「コンディショニングYOGA」とは？

身体の不調や骨盤のゆがみが気になる…
日々の運動不足を何とかしたいけれど急に動くのは不安…
そんな方にぴったりのやさしいYOGAです。
カチコチのこころと身体をいっしょに解きほぐしましょう。

「終了後、階段が登りやすくなったり、声が出やすくなったりもしました！
次の日の朝、足の付け根の痛みがなくなってびっくり。(金澤体験談)」



参加したい方は、①お名前(ヨガ参加者全員分)②会社名③ヨガマットレンタルの有無④ちびっ子体操教室への参加者がいる場合は、お子様の氏名・年齢⑤テニス体験参加の有無(当日変更もOK)

上記を、パーツプロダクション・金澤ゆう もしくは 各社交流委員さんへ。

E-mail:kanazawa@virts.jp TEL:025-527-3330 質問もお気軽にどうぞ♪